



SOSIAALISTEN TAITOJEN HARJOITUSKÄSIKIRJA  
TAIDE – KOULUTUS – TERAPIA

# SOSIAALISTEN TAITOJEN HARJOITUSKÄSIKIRJA

## TAIDE - KOULUTUS - TERAPIA

Käsikirja riskiryhmien parissa työskenteleville.  
Uusia sosiaalisten taitojen kehittämisideoita edistämään sosiaalista osallisuutta.



Euroopan Unioin  
rahoittama

Julkaisuvuosi: 2012

Toimittanut INTRAS Foundation (Espanja)

Englannin kielestä suomentanut Kristina Juvonen

Avustajat: Association Grodzki Theatre (Puola), The Theatre With No Home (Slovakia), Key & Key Communications (Italia), Agricola Koulutuskeskus (Suomi), EST Lifelong Learning Centre (Puola).

© ARTERY Project Partners

© EDINTRAS

Santa Lucia, 19, 1

47005 - Valladolid (Espanja)

www.intras.es

intras@intras.es

ISBN: 978-84-938947-5-7

Tekijänoikeudet: DL VA 461-2012

Painettu: The Bielsko Artistic Association Grodzki Theatre

ul. S. Sempotowskiej 13, 43-300 Bielsko-Biała

biuro@teatrgrodzki.pl, www.teatrgrodzki.pl

Bielsko-Biała, 2012

Tämän julkaisun sisältämän materiaalin jäljentäminen on sallittu vain ei-kaupallisiin tarkoituksiin ja selkein lähdeviittein varustettuna.

Julkaisussa esiintyvät käännökset ovat likimääräisiä ja tehty helpottamaan lähdetekstin ymmärrettävyyttä.

Tämä hanke on rahoitettu EU-komission tuella. Tämä julkaisu heijastaa vain tekijöidensä näkemyksiä eikä komissiota voida pitää vastuullisena sen sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.



Huomautus: Tämän käsikirjan käyttäjiä pyydetään jakamaan kokemuksiaan, ideoitaan, kommenttejaan ja mielipiteitään [www.arteryproject.eu](http://www.arteryproject.eu) -alustalla, joka on varta vasten inspiraation lähteeksi suunniteltu erikoistyökalu.

# SOSIAALISTEN TAITOJEN HARJOITUSKÄSIKIRJA

## TAIDE - KOULUTUS - TERAPIA

Käsikirja riskiryhmien parissa työskenteleville.  
Uusia sosiaalisten taitojen kehittämisideoita edistämään sosiaalista osallisuutta.



EDINTRAS  
Intras Editions

ZAMORA, 2012

# SISÄLLYSLUETTELO

6

MISTÄ TÄSSÄ KÄSIKIRJASSA ON KYSE

8

LUKU 1 - ELINIKÄISEN OPPIMISEN MERKITYS YHTEISKUNNAN  
ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVILLE AIKUISILLE

12

LUKU 2 - ARTERY:TAIDE – KOULUTUS – TERAPIA

18

LUKU 3 - KESKEISET TOIMIJAT

30

LUKU 4 - AIKUISTEN ERITYISEN TUEN TARVE JA  
SOSIAALISET TAIDOT. KÄSITTEELLISET PUITTEET.

38

LUKU 5 - KOHDERYHMILLE RELEVANTIT SOSIAALISET TAIDOT,  
TYÖKALUT & AKTIVITEETIT.

**74**

**LUKU 6 - SUOSITELTUIEN HARJOITUSTEN PARHAIMMISTO**

**90**

**LUKU 7 - ESIMERKKI PARHAISTA  
KÄYTÄNNÖISTÄ**

**96**

**LUKU 8 - SUOSITUKSIA OPETTAJILLE JA KOULUTTAJILLE**

**106**

**JOHTOPÄÄTÖKSET**

**109**

**KIRJALLISUUSLUETTELO**

**112**

**VERKKOMATERIAALIA**



## MISTÄ TÄSSÄ KÄSIKIRJASSA ON KYSE

Tämä sosiaalisten taitojen harjoituskäsikirja perustuu riskiryhmien parissa työskentelevien kouluttajien kokemuksiin viidestä eri maasta, Puolasta, Slovakiasta, Italiasta, Suomesta ja Espanjasta. Olemme kaikki yhdistäneet taitotietomme ja resurssimme ja kehittäneet yhdessä ARTERY -projektin, joka on Euroopan komission Elinikäisen oppimishjelman (Lifelong Learning Programme) (2007 - 2013) rahoittama. Tämän kirjan tekijöinä me uskomme vahvasti elinikäisen oppimisen tuomaan hyötyyn erityistä tukea tarvitsevien aikuisten sosiaalisten taitojen kehittämisessä ja juuri tämän pyrimme osoittamaan seuraavassa.

Elinikäisestä oppimisesta ja sen yhteydestä aikuiskoulutukseen ja riskiryhmiin saa käsityksen tämän käsikirjan 1. luvussa 'Elinikäisen oppimisen merkitys sosiaalisesti riskiryhmiin kuuluville aikuisille'. Sitä seuraava 2. luku 'Artery: Art - Education - Therapy (Taide - Koulutus - Terapia) kuvailee yksityiskohtaisesti ARTERY -projektia. 3. luvussa 'Keskeiset toimijat' esittelemme itsemme, ARTERY -projektiin osallistuvien kumppaniorganisaatioiden profiilit, teemme yhteenvedon toiminnastamme ja hankkeistamme sekä annamme yhteystietomme.

Koska käsikirjan tavoitteena on kuvata sosiaalisia taitoja ja koulutuksen vaikutuksen seuraamuksia, 4. luku 'Aikuisten erityisen tuen tarve ja sosiaaliset taidot - Käsitteelliset puitteet' sisältää katsaukset sosiaalisten taitojen määritelmistä ja päättyy luetteloimaan seitsemän taitoa, jotka näyttävät puuttuvan ARTERY -organisaatioiden kohderyhmiltä. Sosiaalisten taitojen ja niiden harjoittelun merkitystä käsitellään, eikä pelkästään vammaisille, vaan jokaiselle henkilökohtaisesta kasvusta kiinnostuneelle.

Yhteiskunnan heikoimmassa asemassa olevien kohderyhmät, joiden parissa ARTERY-yhteistyökumppanit työskentelevät esitellään 5. luvussa 'Kohderyhmille relevantit sosiaaliset taidot - Työkalut & aktiviteetit'. Tämä on manuaalin tärkein ja kaikkein kattavin osa. Tässä kuvailemme käyttämiämme käytännön menetelmiä sosiaalisten taitojen harjoittamisessa sekä taustamotivaatioita. Opiksesi omista menettelytavoistamme ruohonjuuritasolla.

Jotta tästä kirjasta olisi käytännöllistä apua, 6. luku ‘Suositeltujen harjoitusten parhaimmisto’, sisältää valikoiman heti käyttöön otettavia sosiaalisten taitojen harjoitusaktiviteetteja, joita voidaan soveltaa mihin tahansa ryhmään, jonka parissa työskentelet. Tätä osiota seuraa 7. luku ‘Esimerkki parhaista käytännöistä’, joka tulee vammaisille tarkoitetuista toimintaterapiatyöpajoista, joita järjestettiin Grodzki -teatterissa. Toivomme sen inspiroivan sinunkin aktiviteettejasi.

8. luvussa ‘Suosituksia opettajille ja kouluttajille’ voit tutustua kouluttajiemme käytännön tietojen ja ARTERY -projektin toteutuksen aikana saatujen kokemusten yhteenvetoon. Käytännön vinkkejä pohdintaan kuinka voit työskennellä riskiryhmiin kuuluvien henkilöiden parissa sekä soveltaa ehdotuksia ja neuvoja ihmisiin joiden parissa työskentelet.

Lopuksi yhteenvetona tämän käsikirjan relevanteimmat tiedot löytyvät Johtopäätökset -osiosta. Jotta kirjan luettuasi sinulle jäisi siitä hyvä maku.

Koska jokainen ARTERY -yhteistyökumppaneista työskentelee erilaisen syrjäytymisvaarassa olevan ryhmän kanssa, erilaisissa olosuhteissa ja erilaisia menetelmiä käyttäen, tämä käsikirja on ainutlaatuinen yhteenveto erilaisista näkökulmista ja kokemuksista, jotka kuitenkin heijastavat samaa viestiä: että jokainen henkilö on ainutlaatuinen ja jäljentämättömän omintakeinen, olipa hänellä minkä asteinen vamma tahansa. Kouluttajien ja hoitajien loputon haaste on etsiä keinoja auttaa näitä ihmisiä toteuttamaan elämänsä mahdollisimman suurimmassa määrin.

## Miten tätä käsikirjaa käytetään

Erilaisten näkökulmiemme ja opetuskäytäntöjemme kautta tutustut tässä käsikirjassa lukuisiin kokemuksiin ja lähestymistapoihin sosiaalisten taitojen kehittämiseen sosiaalisen osallisuuden toteuttamiseksi. On erittäin suositeltavaa että ammennat tästä oman todellisuutesi ja tarpeittesi mukaan. Voit lukea tätä kuin mitä tahansa kirjaa aloittamalla alusta ja lukemalla loppuun, tai voit etsiä vain käytännön työkaluja ja aktiviteetteja ja hypätä muun yli. Sinä tiedät meitä paremmin mitä olet etsimässä. Yritimme antaa tälle kirjalle sellaisen muodon että löytäisit helposti etsimäsi.

Nauti lukemisesta ja muista vieraila myös Arteryn verkkosivustolla:

[www.arteryproject.eu](http://www.arteryproject.eu)



ELINIKÄISEN OPPIMISEN MERKITYS YHTEISKUNNAN

ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVILLE AIKUISILLE



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

LUKU 1

# aikuiset



“Kun ihmiset eivät käy asuinpaikkansa ulkopuolella, kun he eivät koskaan lähde muualle korttelistaan tai asuinpaikastaan, kehitty muuri. He eivät näe asuinpaikkansa tai maansa ulkopuolelle. Se on vaarallista. Ulkona liikkuminen tarkoittaa muiden ihmisten tapaamista. Se antaa vaikutelman maailman muuttumisesta. Muuri, joka estää meitä menemästä ulos ja tapaamasta toisia ihmisiä, on räjäytettävä.”

EU:n nuorisopolitiikan valkoinen kirja:  
Kirjoitus kaikkein köyhimmiltä nuorilta,  
Kansainvälinen ATD Fourth World -liike, 2001.

## Mitä on elinikäinen oppiminen?

Asianosaiset käsittävät elinikäisen oppimisen pääasiassa prosessina, jossa mieli ja keho pidetään aktiivisina tavoittelemalla tietoa ja kokemusta läpi koko elämän. Nikolaj Frederik Severin Grundtvigia (8.9. 1783 - 2.9. 1872) pidetään kansanopistojen tai aikuisopintojen ideologisena isänä. Hänen henkilökohtainen pyrkimyksensä ja unelmansa oli luoda uusi koulutus käsite, joka edistää luovuutta ja vapautta kaikissa elämänvaiheissa. Hän suunnitteli julkisen opetuksen jaettuna elämäntutkukseen (lukio) ja intohimokouluun (yliopisto). Vuonna 1929 Basil Yeaxlee laati idean elinikäisestä koulutuksesta, käsittäen koulutuksen jokapäiväisen elämän jatkuvaksi aspektiksi.

Nykyisin koulutus on elämä ja koko elämä on oppimista, eikä vain valmistautumista johonkin tuntemattomaan tulevaisuuteen. Sen sijaan aikuiskoulutuksessa opinto-ohjelma on rakennettu opiskelijan tarpeiden ja kiinnostuksen kohteiden mukaiseksi, jotta innostus säilyisi ja valinnat olisivat tietoisempia tässä keskinäisen yhteyden ja globalisaation maailmassa. Euroopan komission rahoittaman Elinikäisen oppimisen ohjelman (The Lifelong Learning Programme) tavoitteena on lisätä aikuiskoulutus sektorilla mukana olevien ihmisten lukumäärää parantamalla koulutuksen laatua sekä oppijoille että kouluttajille, sekä laajentaa koulutukseen pääsyä syrjäytyneille ja muita heikommassa asemassa oleville aikuisoppijoille.

Sosiaalisesti haavoittuviin aikuisiin kuuluvat kaikki sellaiset yhteiskunnan heikoimpien aikuisten ryhmät, joilla on jokin sosiaalinen vamma (fyysinen, mielenterveydellinen tai muu) joka saattaa heidät yhteiskunnassa kaikkein heikoimpaan asemaan. Voi olla kyse henkilöistä, joilla on mielenterveysongelmia, maahanmuuttajista, asunnottomista, jne., jotka tukea saadessaan pystyvät palaamaan sosiaalisten rooliensa toteuttamiseen, hankkimaan sosiaalisen osallisuuden edellyttämiä sosiaalisia taitoja ja tietoja myös omien tarpeidensa ja odotustensa sekä sosiaalisen ympäristönsä tyydyttämiseksi.

Analysoidessaan aikuiskoulutuksen nykytilannetta Euroopan komissio raportoi että mitä huonompi ihmisten yhteiskunnallinen tilanne on, sitä vähemmän todennäköisesti he osallistuvat aikuiskoulutukseen. Lisäksi osallistuminen on vähäisempää maaseudulla kuin kaupungeissa ja erityistä sosiaalista tukea tarvitsevat ihmiset osallistuvat huomattavasti vähemmän aikuisopintoihin kuin muu väestö. Sen seurauksena merkittävä määrä ihmisiä kokee sosiaalisen syrjäytymisen. Tämä tilanne muodostaa haasteen, johon haluamme vastata projektillamme. ARTERY -projektin tärkeä rooli on inspiroida ammattilaisia auttamaan innovatiivisella tavalla näitä erityistä tukea tarvitsevia ihmisiä räjäyttämään heidät pysäyttäneen muurin.





LUKU 2

artery



## **Artery -projektista: Tuulentekokone ja haiku...**

### **Innoitetaan ja tullaan innoitetuiksi**

Jos olet taiteen, koulutuksen ja/tai terapian parissa päivittäin työskentelevä kouluttaja tai opettaja, tiedät miten tärkeää on saada uutta, tuoretta inspiraatiota. On hyödyllistä, ellei peräti olennaista oppia jatkuvasti tehokkaita, puoleensavetäviä menetelmiä erilaisten kohderyhmien parissa työskentelyyn. Siksi joukko puolalaisia kouluttajia ja opettajia Bielsko-Bialassa sijaitsevasta Grodzki -teatteriyhdistyksestä ja Wadowicen EST -koulutuskeskuksesta loivat ARTERY-projektin, joka on suunniteltu mahdollistamaan taide- ja koulutusmenetelmien

Euroopan maiden välistä vaihtoa. Toivomuksemme mukaan ideat virtaavat ja leviävät maasta toiseen inspiroimaan ja tukemaan koulutustyötämme, painottaen erityisesti sosiaalista tukea tarvitsevia ja heidän yhteiskuntaan integroitumistaan.

Me kaikki ARTERY -yhteistyökumppanit työskentelemme sosiaalisesti muita heikommassa asemassa olevien ryhmien, kuten vammaisten ja mielenterveyskuntoutujien, asunnottomien, maahanmuuttajien ja kaikkien tukea tarvitsevien parissa. Olemme viidestä Euroopan maasta ja meitä on viisi: Grodzki teatteriyhdistys (Puola), Divadlo bez Domova (Slovakia), Key & Key Communications (Italia), Kirkkopalvelut ry - Agricola (Finland) ja Fundación INTRAS -säätiö (Espanja).

## Japanilaisia haikuja löydät Internet-alustalta: [www.arteryproject.eu](http://www.arteryproject.eu)

ARTERY-projektin päätuote tämän kirjan, sekä DVD:n jonka toivomme sinun katsovan, ohella on verkko-opiskelualusta: [www.arteryproject.eu](http://www.arteryproject.eu). Se on koulutusportaali, jossa ihmiset kaikkialta Euroopasta, kuten myös muistakin maista, voivat katsella ja jonne he voivat siirtää filmejä, valokuvia ja tekstejä, jotka esittelevät heidän työtään englanniksi. Jos olet yksi niistä, jotka pelästyvät nähdessään sosiaalisen verkostoitumisen Internet-portaalin ja juoksevat karkuun, pysähdy! ARTERY -portaali ei pakota ketään olemaan vuorovaikutuksessa toisten käyttäjien kanssa. Voit halutessasi olla vain tarkkailija ja kirjautua sivustolle katselemaan muiden kouluttajien ja opettajien filmejä ja lukemaan heidän tekstejään. Tähän tietokantaan on jokaisella ilmainen pääsy. Jokainen voi liittyä eurooppalaiseen ideoiden ja hyvien käytäntöjen vaihtoon. Jos haluaisit tietää miten rakennetaan taianomainen tuulentekokone, vammaisten ryhmän valmistama puusepäntyötaidon mestariteos, käy katsomassa Visuaalisen taiteen kategoriasta. Sen rakennusidea lähti puolalaisesta kansanleluperinteestä. Kierrätyksen ansiosta saatiin jotain aikaan tyhjästä...

Jos haluat olla enemmän mukana [www.arteryproject.eu](http://www.arteryproject.eu) -sivustolla, on mahdollista kirjoittaa kommentteja ja antaa palautetta yksittäisistä opetusmateriaaleista. Kaikkein aktiivisimpaan osallistumiseen kuuluu epäilemättä oman materiaalisi esitteleminen (valokuvien/filmeiden ja tekstein), joka kertoisi työskentelystäsi joidenkin taiteellisten tai koulutustehtävien parissa ryhmäsi tai ryhmiesi kanssa. Tämä edellyttää sinulta käyttäjäksi rekisteröitymistä ja tilin luomista, jotta voit muokata, poistaa tai lisätä materiaalejasi. Tilin avaaminen on hyvin yksinkertaista!

## Millaista materiaalia portaalistamme löytyy?

Osana ARTERY -projektia yhteistyökumppanimme Puolasta, Slovakiasta, Suomesta, Italiasta ja Espanjasta esittelevät parhaat taide-, koulutus- ja kommunikointimenetelmät työskentelyyn sosiaalisesti erityistä tukea tarvitsevien ihmisten parissa. Muut organisaatiot ja yksityishenkilöt muista maista ovat myös tervetulleita jakamaan omia filmejään ja kuviaan tähän koulutusportaaliiin.

## Miten alustalla liikutaan?

Materiaalit on järjestetty kahdessa muodossa - oppimispolkuina (joista ilmenee työprosessin kulku jossain annetussa tehtävässä), ja oppimisvaiheina (yksilöllisiä tehtäviä). Yksi oppimispolku (esimerkiksi Naamiot Teatteri-kategoriassa) koostuu erilaisista oppimisvaiheista (teatterinaamion Valmistaminen, Koristelu, Näytteleminen naamioituna ja naamion kanssa). Jos haluat löytää ryhmällesi käyttökelpoisia aktiviteetteja, on monia yksilöllisiä harjoituksia joita voisit käyttää. Jos sinulla sattuu olemaan enemmän aikaa ja haluaisit katsella esimerkiksi haiku-runon ulkoa opettelemisen ja esittämisen koko prosessin, katso Oppimispoluista Näyttelijäntaito-kategoria. Divadlo bez Domova (Koditon teatteri) esittelee parhaiten tunnetun japanilaisen haiku-runon: Bashōn “vanha lampi” ja heidän menetelmänsä sen muistiin painamiseksi:

furuike ya  
kawazu tobikomu  
mizu no oto

joka voidaan kääntää näin:

vanha lampi . . .  
sammakko loikkaa  
veden ääneen

Alustalla esitelty tekniikka voi olla hyödyllinen minkä tahansa ulkomaankielisen tekstin ulkoa oppimisessa, eikä pelkästään japanilaisten runojen!

Oppimispoluissa on valittavina useita kategorioita: Teatteri (käsikirjoitus, lavastuksen suunnittelu, puvustus, rekvisiitta, näyttelytaito), kuvataide, musiikki ja kommunikointitaidot (verbaalinen viestintä, ei-verbaalinen viestintä, paraverbaalinen viestintä, visuaalinen viestintä). Monet autettavistamme kokevat tulevaisuutta syrjityiksi ja syrjäytetyiksi kuulemansa kielenkäytön kautta. Key & Key Communications (Italia), joka on erikoistunut työkentelyyn maahanmuuttajien parissa, jakaa kanssamme joitakin voimaannuttavia keinojaan kommunikointiongelmiensa ratkaisemisessa. Valittu osallistuja muuntaa esimerkiksi loukkaavaksi kokemansa sanan tai sanamuodon myönteisemmäksi sanaksi tai sanamuotoon (verbaaliset viestit: sanamme kulttuurien välisessä kommunikoinnissa). Sen sijaan että kutsuttaisiin eri etniseen ryhmään kuuluvia ihmisiä esim. sanoin “teikäläiset, te toiset” (italian “voi altri”), heihin voidaan viitata esim. sanoin “la vostra comunità” (teidän yhteisönne).



## Kuinka keräsimme materiaalia ARTERY -alustalle?

Vuonna 2011 jokainen kumppaniorganisaatio veti vuoden kurssin (90 tuntia) yhteiskunnan heikoimmassa asemassa olevien ryhmille kerätäkseen ja dokumentoidakseen taide- ja kommunikointityön parhaita käytäntöjä. Grodzki Teatteriyhdistys Puolasta veti taiteellista toimintaa vammaisille. Divadlo bez Domova Slovakiasta johti teatterityöpajoja asunnottomille, vammaisille tai psykiatrisen diagnoosin saaneille, sekä pidätettyinä olleille ihmisille tai erilaisten vähemmistöjen edustajille. Key & Key Communications Italiasta otti käyttöön kommunikointityöpajoja ulkomaalaistaustaisille, maahanmuuttajille sekä myös valtion virkamiehille, auttaen kumpiakin ryhmiä saavuttamaan paremman keskinäisen kommunikoinnin. Kirkkopalvelut ry (Agricola) Suomesta veti kuva- taide- ja teatterityöpajoja vammaisille, myös oppimisvaikeuksista kärsiville. Jos sinua kiinnostaa nähdä kuinka voisit esittää itsesi jokapäiväisten esineiden kautta, tutustu heidän oppimispolkuihinsa (kuvatarinoihin). Vielä lopuksi tärkeä seikka, Fundación INTRAS -säätiö Espanjasta otti käyttöön teatterityöpajoja mielen sairauksista kärsiville, osoittaen alustalla kuinka kielteisiä tunteita voidaan ilmaista rakentavalla ja turvallisella tavalla. Kaikki tämä ja paljon muuta löytyy sivustolta [www.arteryproject.eu](http://www.arteryproject.eu) englanniksi. Filmien ja valokuvien kieli on usein universaalia, joten kannattaa tutustua!

Welcome!

Zapraszamy!

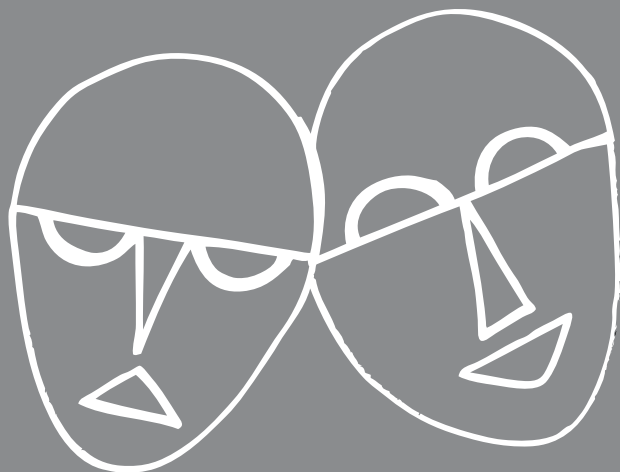
Vitajte!

Benvenuti!

Bienvenido!

Tervetuloa!





# toimijat



ARTERY -projekti viidestä eri Euroopan maasta (Puolasta, Slovakiasta, Italiasta, Suomesta ja Espanjasta) olevan kuuden kumppanin yhteistyön tulos. Kaikilla heillä on taitotietoa ja kokemusta taiteen käyttämisestä koulutuksessa luovuuden, sosiaalisten taitojen ja sosiaalisen osallisuuden edistämiseksi.

## Grodzki Teatteriyhdistys



Bielsko Artistic Grodzki Teatteriyhdistys (Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki) sijaitsee Bielsko-Bialassa, Puolan eteläosassa, 30 km Tšekin rajasta. Vuodesta 1999 se on vetänyt koulutus- ja taideohjelmia heikoimmassa asemassa oleville yhteiskunnan ryhmille, mukaan lukien vammaisille sekä riskiryhmien lapsille ja nuorille, parantaen heidän koulutus- ja ammatinvalintamahdollisuuksiaan. Se työllistää 62 vammaista henkilöä pyörittämällä kahta toimintaterapiayksikköä: kirjapainoa Bielsko-Bialassa ja hotelli-, konferenssi- ja kuntoutuskeskusta Lalikin kauniissa kylässä, Beskidy-vuorilla. Se pyörittää myöskin toimintaterapiatyöpajoja (taiteiden ja elämäntaidon päiväkeskus) 30:lle vammaiselle Bielsko-Bialassa. Grodzki Teatteriyhdistys on aktiivisesti mukana eurooppalaisessa yhteistyössä. Viimeisten viiden vuoden aikana yhdistys on ottanut vastaan ja hoitanut 15 EU-ohjelmien rahoittamaa hanketta.

Yhdistyksen pääasiallisia aktiviteetteja ovat:

- ◊ Teatteri-, taide-, kommunikaatio- ja ammatinvalintatyöpajat yhteiskunnan heikoimmassa asemassa oleville ryhmille
- ◊ Ammatinvalintaohjelmat vammaisille
- ◊ Kustannushankkeet (sanomalehdet, kirjat, dokumentit, mukaan lukien erikieliset painokset)
- ◊ Koulutustilaisuudet kouluttajille, opettajille, terapeuteille, sosiaalityöntekijöille ja kansalaisjärjestöille
- ◊ Vapaaehtoisohjelmat
- ◊ Paikalliset ja alueelliset yhdentävät tapahtumat (Pienten ja suurten Beskidy-festivaali, ulkoilmaesityksiä, näytöksiä, joulutapahtumia)

Grodzki Teatteriyhdistys on saanut työskennellä sosiaalisen elämän valtavirrasta irrallaan olevien ihmisten parissa useiden puolalaisten ja kansainvälisten instituutioiden myöntämien apurahojen ja palkintojen ansiosta. Tietokoneanimaatio-ohjelmamme syrjäytyneille ryhmille palkittiin Minerva (Sokrates) -kilpailussa parhaana puolalaisena ICT -hankkeena vuonna 2005. Euroopan komission tuella rahoitettu “Kulttuurilliset ilmaisuvälineet koulutuksessa” -aloite (2008-2010) tuli valituksi Euroopan temaattiseen verkostoon nimeltä “Osallistaminen” hyvänä käytäntönä. ToolQuiz -ohjelman (EU-kumppanuusohjelma Silesian alueelle) asiantuntijat valitsivat Euroopan Sosiaalirahaston rahoittaman “Open the world” -hankkeen (2009-2010) yhdeksi neljästä kaikkein kiinnostavimmista kulttuurihankkeista.

Ota yhteyttä. Tarvitsemme aina uusia kontakteja, tukea ja innoitusta.

## Yhteystiedot:

The Bielsko Artistic Association Grodzki Theatre, Puola  
Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki  
Project Coordinator: Maria Schejbal  
s-posti: maria@teatrgrodzki.pl / biuro@teatrgrodzki.pl  
Puh.: +48 33 497 56 55 / +48 33 496 52 19  
www.teatrgrodzki.pl

Lisätietoa taideaktiiviteeteista ja koulutusmateriaaleista löytyy täältä:

[http://www.teatrgrodzki.pl/stara\\_wersja\\_strony/CVE\\_PAGE/main\\_page.html](http://www.teatrgrodzki.pl/stara_wersja_strony/CVE_PAGE/main_page.html)

“Kulttuurilliset ilmaisuvälineet koulutuksessa” -hankkeen verkkosivusto (rahoitettu EU-komission tuella) ja sen julkaisu (seuraavilla kielillä: EN, FR, DE, PL, LT, CS) johon on koottu neljässä maassa sosiaalisesti heikoimmassa asemassa olevien ryhmien koulutuksessa käytettyjä taidemenetelmiä.

[www.potens.com.pl](http://www.potens.com.pl)

“Psykodraama koulutuksellisella näyttämöllä -projekti” -hankkeen verkkosivusto (rahoitettu EU-komission tuella) ja sen julkaisu (seuraavilla kielillä: EN, PL, PT, RO, EL) psykodraaman käytöstä aikuiskoulutuksessa.

## Koditon Teatteri



Koditon Teatteri (Divadlo bez domova) on ei-kaupallinen organisaatio, jonka tärkein tehtävä on työskennellä syrjäytyneiden yhteisöjen parissa käyttäen omaperäisiä taidemuotoja teatterin, esittävän taiteen, tanssin ja laulun aloilta. Tarjoamme alustan erilaisten sosiaalisten ongelmien ja taiteiden kaupallisten piirien huomiotta jättämien kysymysten esittämiseen. Yhdistämme taiteellisen sosiaaliseen auttaaksemme syrjäytyneiden yhteisöjen yhteiskunnassamme kohtaamien stereotyyppien murtamisessa.

Organisaatiomme jäsenet ovat henkilöitä, jotka ovat pitkään harjoittaneet sosiaalisia, pedagogisia ja taiteellisia käytäntöjä ja meillä on myös jäseniä, jotka ovat mukana talous-, hallinto- ja mainosalalla. Meidän kohdeyhteisöme näyttelijät ovat asunnottomia, fyysisesti tai henkisesti vammaisia, ihmisiä yhteiskunnallisesti tai rodullisesti syrjäytyneistä yhteisöistä, sosiaalityöntekijöitä, teatteritaiteilijoita ja pohjimmiltaan keitä tahansa jotka ovat kiinnostuneita teatteristamme. Näyttelijöillemme maksetaan näytelmissämme esiintymisestä.

Koditon Teatteri perustettiin vuonna 2006. Vuoteen 2011 mennessä olemme tuottaneet kahdeksan näytelmää näyttelijöidemme kanssa, ja joka vuosi järjestämme ERROR -festivaalin, joka on ainoa kansainvälinen kodittomien teattereiden festivaali Keski-Euroopassa. Matkustamme ja esiinnyimme myös useita kertoja vuodessa Slovakian eri kaupungeissa sekä ulkomailla. Harjoittelemme säännöllisesti ja luomme harjoitusten aikana uusia esityksiä, erilaisia taideterapiamenetelmiä käyttäen. Työskentelemme myös tiiviisti muiden ei-kaupallisten ja

valtion organisaatioiden kanssa. Järjestäjät työskentelevät pääasiassa vapaaehtois pohjalta, tosin teatterin päivittäistoimintakustannuksiin olemme saaneet aika onnistuneesti apurahoja ministeriöiltä ja valtion resursseista, rahoitusta erilaisilta säätiöiltä sekä myös yksityisiltä tukijoilta. Vuonna 2011 voitimme arvossa pidetyn Erste Foundation -palkinnon yhteiskunnallisesta integraatiosta.

## Yhteystiedot:

Divadlo bez domova

Štefánikova 16

81104 Bratislava, Slovakia

Puh.: +421252498508

[www.divadlobezdomova.sk](http://www.divadlobezdomova.sk)

[patrikk@mac.com](mailto:patrikk@mac.com)

<https://www.facebook.com/pages/Divadlo-bez-domova>

Lisätietoja taidetoiminnastamme ja koulutusmateriaalista löydät täältä:

<http://www.divadlobezdomova.sk/divadlobezdomova/PROJEKTY.html>

Verkkosivusto, jolta löydät tietoja ja kuvia hankkeistamme.

<http://www.studio12.sk/program-mesiac.html>

Studio jossa esiinnyimme.

<http://www.apothecaryfilms.com/home/2011/2/9/haiku-documentary-feature-film-teaser.html>

Haiku-filmi.



Vuonna 1994 perustettu Key & Key Communications on ei-kaupallinen kulttuurillinen ja tieteellinen yhdistys, joka työskentelee viestinnän laajalla kentällä, ottaen käyttöön erilaisia tyyppioppeja. Sen tehtävät liittyvät eri tasoilla kaikkiin yksilöiden välisiin ja myös organisaatiotason kommunikointiprosesseihin. Sen työn pääasiallinen tarkoitus on verbaalisen, ei-verbaalisen, visuaalisen, multimedia-, digitaalisen ja organisaatiaviestinnän tutkimus- ja koulutusnäkökulmat. Key & Key Communications antaa käyttöön välttämättömiä työkaluja henkilöiden ja organisaatioiden välisen kommunikoinnin jalostamiseen tarjoamalla mittatilaustyönä tutkimusta ja kursseja. Menetelmät ja innovatiiviset materiaalit kehitetään kenttätutkimusten, konsultoinnin, henkilöiden ja kulttuurien välisen kommunikaation kurssien, oppimateriaalien laatimisen, teknisen ja tieteellisen tuen sekä kulttuuritoiminnan avulla.

Key & Key -jäsenet ovat eri maista. He voivat olla erikoistuneita yhteen monista kommunikaation aloista tai vain kiinnostuneita tästä aihepiiristä. Key & Key:n kommunikaatiokouluttajat ovat useita vuosia pitäneet seminaareja sairaaloiden, kuntien tai muiden julkisen sektorin työntekijöille, keskittyen laitospöytä- ja kulttuurien väliseen kommunikointiin. Siitä syystä 90-luvun lopulta alkaen valtion ja muista virkamiehistä, erityisesti roolissaan 'liikkuvuuden kanssa tekemisissä olevina' (esim. maahanmuuttajien parissa) kuten myös maahanmuuttajista roolissaan liikkuvana aikuisväestönä tuli heidän pääasiallinen kohderyhmänsä, erityisesti näiden kahden ryhmän välistä monimutkaista vuorovaikutusta selvitettäessä.

Tämä käytännön kokemus johti osallistumiseemme seuraaviin EU:n osaksi rahoitamiin hankkeisiin: SPICES (2005-2007), e-SPICES (2008-2010) sekä hiljattain, ARTERYn lisäksi, BRIDGE-IT (2010-2012) jossa Key & Key on myös yhteistyökumppanina.

## Yhteystiedot:

Key & Key Communications

Via Carducci 28, 06053 DERUTA (PG), Italia

Puh.: +39 075 974998

Faksi: +39 075 974275

[www.keyandkey.it](http://www.keyandkey.it)

[keyandkey@keyandkey.it](mailto:keyandkey@keyandkey.it)

Lisätietoja taiteellisista aktiviteeteista ja oppimateriaalista löydät täältä:

SPICES - Social Promotion of Intercultural Communication Expertise and Skills

224945-CP-1-2005-1-IT-GRUNDTVIG-G11 [www.trainingspices.net](http://www.trainingspices.net)

Kulttuurien välisen kommunikaation kouluttajille ja yhteyshenkilöille tarkoitettu SPICES -koulutuskurssihanke on



suunnitellut suuntaviivat ja erityiset työkalut koulutusmateriaalin luomiseen kulttuurien välisessä kommunikoinnissa erityisesti maahanmuuttajien 'liikkuvana aikuisväestönä' ja julkisten virkamiesten 'liikkuvuuden kanssa tekemisissä olevien' välillä.

e-SPICES - electronic Social Promotion of Intercultural Communication Expertise and Skills 2008-1-IT2-GRU06-00547 1 [www.e-spices.net](http://www.e-spices.net)

Grundtvig oppimiskumppanuus e-SPICES on pohtinut mahdollisuuksia luoda verkko-opetusmateriaalia, joka perustuu SPICES:ssa koottuihin kokemuksiin.

Be Relevant to Intercultural Diversity Generation in Europe - Integration Team 510101-LLP-1-2010-1-IT-GRUNDTVIG-GMP

<http://bridge.it.communicationproject.eu>

Grundtvig monenkeskinen hanke BRIDGE-IT, jonka kohderyhminä ovat suoraan maahanmuuttajat ja valtion virkamiehet, suunnittelee verkkotapahtumia kulttuurien välisen kommunikoinnin helpottamiseksi näiden kahden kohderyhmän välillä korostaen erityisesti ensivaikutelmatilanteita.

## Koulutuskeskus Agricola



Koulutuskeskus Agricola on Kirkkopalvelut ry:n ylläpitämä toisen asteen oppilaitos, joka osallistuu ARTERY-projektiin. Koulutuskeskus Agricola on koulutuspalvelujen moniosaaja, joka tarjoaa ammatillista koulutusta sekä nuorille että aikuisille ja valmentavaa ja kuntouttavaa koulutusta erityistä tukea tarvitseville ryhmille. Koulutusohjelmiin kuuluu kursseja, jotka sisältävät musiikkia, draamaa, nukketeatteria, valokuvausta ja kirjoittamista. Kurssit on tarkoitettu kaikille oppijoille: perustutkintojen opiskelijat opiskelevat yhdessä erityistä tukea tarvitsevien ryhmien oppijoiden kanssa. Koulutuskeskus Agricola tarjoaa koulutusta myös mielenterveyskuntoutujille ja ikäihmisille. Oppilaitoksella järjestetään myös lyhytkursseja, jotka voivat olla ammatillista täydennyskoulutusta tai vapaa aikana tapahtuvaa kurssitusta.

Koulutuskeskus Agricola järjestää koulutusta seuraavilla ammattialoilla:

- ◇ Humanistinen ja kasvatusala (lastenohjaaja)
- ◇ Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala (lähihoitaja)
- ◇ Matkailu-, ravitsemis- ja talousala (kodinhuoltaja)

Koulutuskeskus Agricola tarjoaa myös monia aikuisopiskelijoiden tarpeisiin suunniteltuja koulutus- vaihtoehtoja; tällaisia tutkintoja ovat mm. päihdetyön ammattitutkinto, koulunkäyntiavustajan ammattitutkinto, suntion ammattitutkinto, psykiatrisen hoidon erikoisammattitutkinto ja teatterialan ammattitutkinto (nukketeatteri).

Oppilaitoksella on pitkät perinteet taideaineiden, teatterin, musiikin ja nukketeatterin sisällyttämisestä sekä perustutkintojen opetukseen että erityistä tukea tarvitsevien ryhmien opetukseen.

2009 - 2011 oppilaitoksella osallistuttiin kansalliseen Myrsky-projektiin, jossa tehtiin opiskelijoiden ideomat esitykset William Shakespearen näytelmistä Myrsky, Romeo ja Julia ja Kesäyön uni. Projektissa oppilaitoksen eri opiskelijaryhmiin kuuluvat opiskelijat työskentelivät yhdessä ammattiohjaajien johdolla.

Koulutuskeskus Agricola tekee yhteistyötä sekä Vaalijalan kuntoutuskeskuksen että lukuisten perhekotien ja tuettujen asumisyksiköiden kanssa.

### **Yhteystiedot:**

Kirkkopalvelut ry  
Koulutuskeskus Agricola  
Huvilakatu 31  
76130 Pieksämäki, Finland  
Puh.: +358 207 542 500  
Faksi: +358 207 542 595  
www.kkagricola.fi  
www.kirkkopalvelut.fi  
toimisto@kkagricola.fi

Lisätietoa myös blogista:

<http://kaskasper2011.blogspot.com/>

Kasvua käsillä - kurssin blogi. Kurssin osallistujat opiskelevat luovia aineita ja käden taitoja.

## INTRAS -säätiö



INTRAS on lyhenne sanoista Research and Treatment in Mental Health (Mielenterveyden tutkimus ja hoito) ja se on ei-kaupallinen organisaatio, tavoitteenaan parantaa mielen sairauksista kärsivien elämänlaatua pääasiassa koulutus- ja ohjausohjelmia suunnittelemalla ja kehittämällä, psykososiaalisen kuntoutuksen, interventiopsykoterapioiden ja ammattiohjausneuvonnan avulla. Nykyisin INTRAS koostuu kahdeksasta keskuksista ja 80:stä ammattilaisesta psykologian, koulutuksen ja sosiaalitoimen aloilta, jotka yhdistävät terveydenhoidon, ohjauksen ja tutkimuksen. Säätiön hallinnassa on erilaisia laitoksia: Psykososiaalinen kuntoutuskeskus, työ kuntoutuskeskus, palvelutalo, päivähoitokeskuksia, koulutuskeskuksia ja terapia-asuntoja, jotka tarjoavat tukiresursseja kohderyhmillemme.

Mitä tulee elinikäiseen oppimiseen, INTRAS tarjoaa uuden tilaisuuden opiskella mielen sairaudesta kärsiville aikuisille, jotka ovat aikaisemmin luopuneet opinnoistaan ja/tai haluavat kohottaa tietotasoaan tai päästä osalliseksi korkeammasta koulutuksesta. Perustaitojen lisäksi opiskelijat saavat tarkoituksenmukaiset perustiedot ja sosiaalisten taitojen perusteet helpottamaan heidän integroitumistaan työmarkkinoille.

Vuodesta 2007 saakka INTRAS -säätiöllä on ollut European Seal of Business Excellence -palkinto, jonka jakaa EFQM - European Foundation for Quality Management. Vuosikausien ammattimainen työ on tuonut INTRASille vankan kokemuksen ja erinomaisen työtaustan sekä EU-ohjelmien että psykologisen kuntoutuksen, intervention että mielenterveyshoidon kehittämisessä. Viimeksi kuluneiden viiden vuoden aikana säätiö on ottanut vastaan ja hoitanut 25 EU-ohjelmien rahoittamaa hanketta. Lisäksi INTRAS toimii aktiivisena jäsenenä mielenterveystoimijoiden eurooppalaisessa kattojärjestössä, Mental Health Europe (MHE) -verkostossa, eurooppalaisten ammattillisen kuntoutuksen palveluntuottajien verkostossa European Platform for Rehabilitation (EPR):ssä, ja humanitaarisessa ja sosiaalisessa komiteassa Humanitarian and Social Committee in Europe (HUSCIE):ssa.

INTRAS etsii jatkuvasti kumppaneita, joiden kanssa vaihtaa kokemuksia, jakaa tietoa ja uusia käytäntöjä sekä kehittää innovatiivisia aloitteita elinikäisen oppimisen, sosiaalisen osallistamisen ja työelämään integroitumisen aloilla. Uskomme vahvasti että yhteistyö alan kaikkien erilaisten toimijoiden välillä ja ennen kaikkea maiden välillä tulee antamaan eurooppalaista lisäarvoa paikalliseen toimintaan. Jos työskentelet alalla ja olet kiinnostunut yhteistyöstä kanssamme uusien ideoiden kehittämisessä, ota yhteyttä!

## Yhteystiedot:

Fundación INTRAS  
Santa Lucía 19, 1  
47005 Valladolid, Espanja  
Puh.: +34 983 399 633  
Faksi: +34 983 217 565  
www.intras.es  
intras@intras.es

Lisätietoja taiteellisista aktiviteeteista ja oppimateriaalista löydät täältä:

<http://mirope.intras.es>

Uusia ideoita ja lisämateriaalia sekä resursseja, jotka voivat auttaa sinua parantamaan menettelytapojasi ja kokemuksiasi taiteen käytössä koulutuksessa.

“Mirroring Europe” (MIROPE) on Kansalaisten Eurooppa -ohjelman (“Europe for Citizens”) puitteissa kehitetty EU-komission rahoittama hanke.

<http://suvot.intras.es>

Innovatiivinen metodologia yhdistää psykodraaman ja ruoanlaiton, kohdistettu erityisesti mielen sairauksista kärsiville.

“Spicing Up Vocational Training” (SUVOT) (Ammatillisen koulutuksen maustaminen) on EU-komission rahoittaman Elinikäisen oppimishjelman (2007 - 2013), Leonardo da Vinci innovaatiokehityksen monikeskisen hankkeen puitteissa kehitetty projekti.

<http://www.isabelproject.eu>

Innovatiivisia käytäntöjä yhteisöjen voimauttamiseen, henkilöiden ja kulttuurien välisten siteiden vahvistamiseen, yhteisöjen välisen puhekontaktin aikaansaamiseen, henkilökohtaisen ja kollektiivisen kasvun edistämiseen, yksilöiden voimauttamiseen, jotta heidän äänensä tulisivat kuuluville.

EU-komission rahoittaman Elinikäisen oppimishjelman (2007 - 2013), ITC KA3, puitteissa kehitetty hanke “Interactive social media for integration skills bartering empowerment informal learning” (ISABEL).

EST on vuonna 1994 perustettu aikuiskoulutuksen järjestäjä, joka tarjoaa seuraavan kurssivalikoiman: vieraiden kielten kursseja, ICT-työpajoja ja kommunikointitaitokursseja. Kyseessä on kattava ohjelma, joka opettaa tärkeimpiä taitoja aikuisopiskelijoille, mukaan lukien muita heikommassa asemassa oleville oppijoille. Vuodesta 2008 olemme pyörittäneet avointa sosiaalisen ja ammatillisen integraation keskusta nimeltä PRACOWNIA, joka tarjoaa koulutusta perustaidoissa yhdistettynä ammatilliseen ja psykologiseen ohjaukseen nuorille, jotka elävät yhteiskunnan laitapuolella köyhyydestä, työttömyydestä tai alhaisesta pätevyystasosta johtuen.

EST on ollut vastuussa neljän monenkeskisen hankkeen arvioimisesta ARTERYyn liittyviltä aloilta, joista kolmessa käytettiin taiteen/draaman tekniikoita koulutuksessa (sosiodraamaa, bibliodraamaa, kuvataiteita ja teatteri-työpajoja yhteiskunnan heikoimmassa asemassa oleville ryhmille), kun taas neljännessä keskityttiin sosiaalisesti haavoittuvassa asemassa olevien aikuisten kommunikointitaitojen parantamiseen. Tällä kokemuksella on suora merkitys nykyisessä roolissamme ARTERY-projektissa sisäisenä arvioijana.

## Yhteystiedot:

Placówka Kształcenia Ustawicznego EST  
Al. M.B. Fatimskiej 66  
34-100 Wadowice  
Puola  
Puh./faksi: +48 33 8739874  
[www.est.edu.pl](http://www.est.edu.pl)  
[est@est.edu.pl](mailto:est@est.edu.pl)

Lisätietoja taiteellisista aktiviteeteista ja oppimateriaalista löydät verkkosivustoltamme, erityisesti hankeosiosta.



**AIKUISTEN ERITYISEN TUEN TARVE JA**

**SOSIAALISET TAIDOT. KÄSITTEELLISET PUITTEET.**



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

LUKU 4

**taidot**



Draamaterapeutit, jotkut psykologit ja erityisopettajat ovat jo pitkään kannattaneet ajatusta, että teatteri edistää sosiaalisia taitoja. Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet teatteriesityksen kasvatukselliset edut, erityisesti haavoittuvassa asemassa oleville ihmisille heidän oppiessaan ja harjoittaessaan uusia sosiaalisia taitoja ja käyttäytymismalleja. Slade (1998), uranuurtaja draaman käyttämisessä muutoksen työkaluna, korosti draaman ja teatterin hahmojen myötävaikutusta sosiaalisen minän kehittämisessä.



Teatterin myönteisistä vaikutuksista sosiaalipedagogiikan alalle tunnutaan olevan yksimielisiä. V International Theatre and Education, Mental Health Barcelona (2009):n tutkimuksen tulosten mukaan draaman ammattilaiset uskovat, että mielenterveys- ja koulutuspiirien tulisi katsoa useammin niiden etujen suuntaan, joita esittävä teatteri voisi tuoda joillekin ryhmille. Draaman ammattilaiset ja teoreetikot ovat tutkineet erilaisia tapoja käyttää teatteria hyödyllisenä ja tehokkaana työkaluna yksilöiden sosiaalisen kehityksen erilaisten aspektien parantamiseen. Teatteritekniikoita on käytetty useiden vuosien ajan yhteisöjen puitteissa edistämään heikoimmassa asemassa olevien ja/tai sosiaalisen syrjäytymisen riskin alaisten ihmisten sosiaalisten taitojen kehittämistä. Draaman asiantuntijat katsovat tekniikoiden tehokkuuden perustuvan tarinankerronnalle, näyttelemiselle, leikkimiselle, ryhmätoiminnalle, jne.

Ensin pitää selvittää mitä niillä sosiaalisilla taidoilla jotka tekevät meidät sosiaalisesti kykeneviksi tarkoitetaan, ja sitten voidaan alkaa miettiä kuinka teatteritekniikoita voidaan soveltaa sosiaalisen kykenevyyden kehittämisen edistämiseen. Mutta yksimielisyyttä ei ole (tai on hyvin vähän) siitä, mikä olisi yksi ainoa määritelmä sosiaalisille taidoille. Dodge (1985) esitti, että määritelmiä on yhtä monta kuin alalla on tutkijoita.

Itse asiassa sosiaalisille taidoille on laadittu useita määritelmiä viime vuosina. Niiden joukossa ovat määritelmät vertaishyväksyntä, käyttäytyminen ja sosiaalinen kelpoisuus.

Sosiaalisen kelpoisuuden määritelmän mukaan sosiaaliset taidot ovat eri tilanteissa osoitettuja käyttäytymistaitoja, joiden avulla saavutetaan tärkeitä sosiaalisia tuloksia (Gresham & Eliot, 1987). Sosiaalisten taitojen sosiaalinen kelpoisuus sisältää kompetenssin ja taidon erottamisen toisistaan. McFall's (1982) mukaan sosiaalinen kompetenssi voidaan määrittellä arviona henkilön suoriutumisesta sosiaalisesta tehtävästä ja sosiaalinen taito on varsinainen kyky suorittaa sosiaalinen tehtävä kelvollisesti. Tämä on tärkeää arvioitaessa haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten sosiaalisia taitoja, koska henkilöllä ei ehkä ole tarvittavaa taitoa selvittää onnistuneesti jostakin sosiaalisesta tilanteesta ja puuttuminen asiaan voi auttaa parantamaan tätä taitoa. Samansuuntaisesti määrittivät Schlundt and Mcfall (1985) sosiaalisen kompetenssin yksilön todellisena suoriutumisena annetusta tehtävästä ja sosiaaliset taidot osatekijöiden prosesseina, joiden ansiosta yksilö kykenee käyttäytymään pätevällä tavalla tehtävän suorituksessa, olettaen että erilaiset tehtävät edellyttävät erilaisia taitoja. Kaksikymmentä vuotta myöhemmin Euroopan parlamentti (Suositus 2006/962/EY) ehdotti määritelmää sosiaaliselle kompetenssille viitaten henkilökohtaiseen, henkilöiden väliseen ja kulttuurien väliseen kompetenssiin ja kaikkiin sellaisiin käyttäytymismuotoihin jotka tekevät yksilöt kykeneviksi osallistumaan vaikuttavalla ja rakentavalla tavalla yhteiskunnalliseen ja työelämään. Se kytkeytyy henkilökohtaiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Vertaishyväksynnän määritelmä perustuu olettamukseen että ihmiset ovat sosiaalisesti taitavia, jos he saavat vertaistensa, kuten työtovereidensa, ystäviensä, jne. hyväksynnän. Tämän määritelmän yksi huonoimmista puolista on se, että henkilön vertaisten hyväksymiseen tai hylkäämiseen johtavia käyttäytymistapoja ei voida identifioida. Niinpä tätä määritelmää ei paljonkaan voida käyttää koulutusstrategioiden ja sosiaalisten taitojen kehitysohjelmien suunnittelussa, vaikka se voikin toimia hyödyllisenä seulonta- tulosten arviointikriteerinä.

Sosiaalisten taitojen käyttäytymisen määritelmässä sosiaalisesti taitavaa käyttäytymistä luonnehditaan tietyissä tilanteissa ilmenevänä käyttäytymisenä, joissa yksilön sosiaalisella käyttäytymisellä on mahdollisimman suuri todennäköisyys tulla vahvistetuksi. Tähän määritelmään perustuen Michelson, Sugai, Wood ja Kazdin (1983) tunnistivat seitsemän perustavaa oletusta sosiaalisten taitojen käsitteellistämiseksi ja strategioiden, ohjelmien ja toiminnan kehittämiseksi kohderyhmille, joilla on sosiaalisten taitojen puutteita. Lisäksi näihin kohtiin sisältyy ajatus, että sosiaalisten taitojen käsite on enemmän tilannekohtainen ja oppimiseen perustuva kuin persoonallisuuteen tai perimään liittyvä. Kyseiset seitsemän oletusta kuuluvat seuraavasti:

1. Sosiaaliset taidot saadaan pääasiallisesti oppimalla (esim. havainnoimalla, mallia seuraamalla, harjoittelemalla ja palautetta saamalla).
2. Sosiaaliin taitoihin kuuluu verbaalinen ja ei-verbaalinen käyttäytyminen.
3. Sosiaaliset taidot tuovat mukanaan sekä todellisia että tarkoituksenmukaisia tutustumisia ja reaktioita.
4. Sosiaaliset taidot maksimoivat sosiaalista tukea.
5. Sosiaaliset taidot ovat luonnostaan interaktiivisia ja tuovat mukanaan todellista ja tarkoituksenmukaista reagointia.
6. Sosiaalisten taitojen täytäntöönpanoon vaikuttavat ympäristön ominaispiirteet.
7. Puutteet ja liiallisuudet sosiaalisessa toiminnassa voidaan eritellä ja niihin voidaan puuttua.

Erilaisilta asiantuntijoilta saadut lukuisat määritelmät rajaavat sosiaalisesti taitavan käyttäytymisen sisältöä, seuraamuksia tai joskus kumpaakin aspektia. Tässä joitakin näistä määritelmistä:

Rimm (1974): "Henkilöiden välinen käyttäytyminen joka edellyttää rehellistä ja suhteellisen suoraa tunteiden ilmaisua".

Alberti ja Emmons (1978): "Käyttäytyminen, joka mahdollistaa henkilön toiminnan kaikkein tärkeimpien intressiensä mukaisesti, puolustamaan itseään ilman epäasianmukaista pelkoa, ilmaisemaan turvallisesti rehellisiä tunteitaan tai harjoittamaan henkilökohtaisia oikeuksiaan kieltämättä muilta heidän oikeuksiaan".

Kelly (1982): "Sekoitus tunnistettavia ja opittuja käyttäytymistapoja joita yksilöt käyttävät henkilöiden välisissä tilanteissa saavuttaakseen tai säilyttääkseen ympäristönsä tuen".

Kokemus osoittaa että sosiaalisesti taitava käyttäytyminen pitäisi määritellä päämäärien ja tavoitteiden kautta, jotka haluamme saavuttaa, kuten myös niiden seuraamusten kautta. Jokapäiväiset elämäntilanteet osoittavat, että on tärkeää saavuttaa tavoitteemme, säilyttäen samalla hyvän ilmapiirin sosiaalisissa suhteissamme. Siksi sosiaalisten taitojen hyvä määritelmä olisi sellainen, joka ottaa huomioon molemmat aspektit. Seuraavat kirjoittajat yrittävät saada tästä kiinni määritellesään sosiaalisesti taitavaa käyttäytymistä mukaan lukien sekä näkyvän käyttäytymisen, sosiaalisten taitojen sisällön osalta, että myös sen reaktioista saavutettuina tuloksina:

Phillips (1978): “Aste, jolla henkilö voi kommunikoida toisten kanssa tavalla, joka tyydyttää heidän omia oikeuksiaan, tarpeitaan, halujaan ja velvollisuuksiaan kohtuullisessa määrin vahingoittamatta toisen henkilön oikeuksia, tarpeita, haluja tai vastaavia velvollisuuksia, ja jolla he harrastavat muiden kanssa vapaata ja avointa ajatustenvaihtoa”.

Caballo (1986): “Henkilöiden välisessä kontekstissa yksilössä ilmenevää sekalaista käyttäytymistä, joka ilmaisee kyseisen yksilön tunteita, asenteita, haluja, mielipiteitä tai oikeuksia tilanteeseen sopivalla tavalla, muiden ihmisten käyttäytymistä kunnioittaen, ja joka yleensä ratkaisee ongelmat välittömästi, samalla minimoiden tulevien ongelmien todennäköisyyttä”.

Yhteisöllisessä elämässä tarkoituksenmukainen sosiaalinen käyttäytyminen voi vaikuttaa jopa ratkaisevammin kuin akateemiset tai työhön liittyvät taidot siihen, nähdäänkö henkilö kykenevänä yksilönä (Black & Langone, 1997). Esimerkiksi Holmes ja Fillary (2000) tutkivat lievästi henkisesti vammaisten aikuisten kykyä osallistua normaaliin rupatteluuun, joka kuuluu minkä tahansa työpaikan elämään. He panivat merkille että sosiaalisissa taidoissa kyvykkäiksi osoittautuvat kognitiivisesti vammaiset työntekijät nähdään yleensä myönteisemmin kuin ne, joilta sellaiset taidot puuttuvat, riippumatta työtehtäviin liittyvästä taitotasosta. Käsitys, että kyky käyttää sosiaalisia taitoja johtaa vammaisten näkemiseen myönteisesti, voidaan laajentaa muihin haavoittuvassa asemassa olevien, kuten asunnottomien, maahanmuuttajien, erityistukea tarvitsevien opiskelijoiden, mielen sairauksista kärsivien, riskiperheistä tulevien nuorten, nuorten lainrikkojien, alkoholi- ja huumeriippuvuuksien uhrien, eläkeläisten... sekä kaikkien yhteiskunnallisen ja kulttuurielämän valtavirrasta syrjäytyneiden kohderyhmiin.

Kuka tahansa, joka on yrittänyt parantaa toisen henkilön sosiaalisia taitoja, tietää että sellainen yritys on erittäin haasteellista. Miksi haluaisit parantaa heikoimmassa asemassa olevien henkilöiden sosiaalisia taitoja? Todennäköisimmin pyrit (1) välttämään puutteellisten sosiaalisten taitojen kielteiset seuraamukset, joihin kuuluu yksinäisyys, työpaikan menetys tai kiusaantuneisuus yhteisön sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa; ja (2) nauttimaan hyvien sosiaalisten taitojen eduista, kuten ystävyystä, toisten hyväksynnästä ja hyvistä suhteista yhteisössä. Ihmisten pitää kuitenkin nähdä tarve taitojen opettamiselle. Harjoittelun puitteissa opettajat voivat auttaa oppijoita tunnistamaan ne sosiaaliset taidot, jotka ovat tarpeellisia heille tärkeiden tavoitteiden saavuttamiseksi.

Koettuaan että sosiaalisten taitojen puute on yhtenä esteenä (tai varsinainen este) elämän monilla alueilla onnistumiselle (erityisesti kaikkein haavoittuvimmassa asemassa olevien ryhmille), opettajat, kouluttajat, terapeutit ja taiteilijat, jotka ovat osallistuneet ARTERY-projektiin, varsinkin sen kokeiluvaiheeseen (teatterityöpajojen kehittämiseen - katso oheinen CD-rom), myöntävät tunnistavansa tiettyjen sosiaalisten taitojen puuttuvan kohderyhmistä, joiden parissa he työskentelevät (vammaiset, mielen sairauksista kärsivät, asunnottomat ja maahanmuuttajat). Itseluottamuksen kehittyminen, kommunikointi, ongelmien ratkaisu, innostus ja toivo tulevaisuuden kohtaamisessa, tunteiden tunnistaminen ja hallinta, toistensa identifioiminen ja ymmärtäminen ovat muutamia tällaisia kykyjä. Niiden kehittyminen vaikuttaa päätösten tekemiseen ja näiden taitojen käyttöönottoon, kykyyn selviytyä ongelmista ja lopulta lisätä elämänhallintaansa yhteiskunnassa, toisin sanoen osallistua todellisesti ja rakentavasti elämän eri osa-alueisiin.

ARTERY -projektista saamiimme kokemuksiin perustuen olemme tunnistaneet seuraavat seitsemän sosiaalista taitoa, jotka näyttävät puuttuvan ARTERY -organisaatioiden kohderyhmissä:

## 1. Itsetunto ja -luottamus, mukaan lukien myönteinen elämänkatsomus

Itsetunto liittyy myönteiseen käsitykseen itsestä ja luottamukselliseen suhtautumiseen tulevaisuudesta, joka jollain tavalla kytkeytyy motivaatioon, mutta myös tärkeisiin tekijöihin kuten haasteiden kohtaamiseen tarvittavaan energiatasoon, taitoon selviytyä muutoksista ja uusista tilanteista, kykyyn tehdä omia päätöksiä, jne. Tämä näkemys voi vastata tai olla vastaamatta muiden näkemystä itsestä. Itsetunto kytkeytyy toisiin sosiaalisiin taitoihin ja vaikuttaa niihin sekä kykyymme olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.

## 2. Tunteiden tunnistaminen ja hallinta

Tämä taito on hyvin tärkeä sosiaalisen kehityksen kannalta ja siihen kuuluu paitsi tunteiden ja niiden aiheuttajien tunnistaminen, myös laukaistujen tunnetilojen hallinta ja kyky keskustella niistä. Meillä kaikilla on tunteita; emme kuitenkaan aina kykene tunnistamaan niitä ja puhumaan niistä, vaikka ne vaikuttavat käyttäytymiseemme ja kykyymme ratkaista ongelmia ja kohdata uusia haasteita. Tämä kyky liittyy sekä taitoon lukea kommunikoinnin aikana lähetettyjä ei-verbaalisia viestejä (asentoja, eleitä, katsekontaktia, jne.) että paraverbaalisia signaaleja (intonaatio, äänen voimakkuus, äänen sävy) toisilta ja itseltä, mikä liittyy suoraan empatiaan.

## 3. Empatia ja itsevarmuus, mukaan lukien erilaisuuden ymmärtäminen

Toisten tunteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen on eläytymistä ja empatiaa, mutta se edellyttää että olemme tietoisia omista tunteistamme. Kyky lukea toisten tunteita ja kunnioittaa erilaisuutta ja toisten tunteita kuten omiamme on olennaista, elleimme halua joutua stereotyyppioihin kuten rasismiin, seksismiin, homofobiaan, jne. Tämä kyky auttaa solmimaan kaikkien ryhmän jäsenten kunnioitukselle ja kasvulle perustuvia ihmissuhteita, joissa erilaisuudet saavat kaikkien jäsenten arvostuksen ja tuen.

## 4. Ilmais- ja kommunikointitaidot

Kaikkeen ihmisten väliseen vuorovaikutukseen sisältyy kommunikointia, joten monet konflikteista syntyvät sen puutteesta. Kyky tulkita viestejä, kasvojen ilmeitä ja tunteita on hyvin tärkeä. Suhde toisiin riippuu suuresti aikomusten onnistuneesta kommunikoimisesta aiheuttamatta kielteisiä tunteita viestin vastaanottajalle. Tämä taitojen ryhmä voitaisiin muodostaa muun muassa seuraavien alalajien avulla: verbaalinen kommunikointi, palautteen vastaanottaminen ja antaminen, oikeanlainen tunteiden ilmaiseminen, tarkoituksenmukainen kysymysten esittäminen ja vastaaminen, asiallinen verbaalisen kielen (sanoihin liittyen), paraverbaalisen kielen (liittyen ääneen, intonaatioon, jne.) ja ei-verbaalisen kielen (eleet, asennot, katsekontakti) hallinta.

## 5. Henkilöiden väliset taidot, yhteistyötaidot

Näiden taitojen avulla toimimme vuorovaikutuksessa eri taustaisten ihmisten kanssa, saamme ja annamme tukea, kehitämme suhteita toisiin, luottamusta ja saatavilla olemista, voimistamme ja saamme myönteistä vahvistusta hyväksyen samalla myös rakentavan arvostelun. Tämä taitojen ryhmä on laajalti yhteydessä muihin taitoihin, itsetuntoon, empatiaan, kommunikointiin, jne.

## 6. Kyky ratkaista ongelmia, neuvotella ja suunnitella

Kyky ratkaista ongelmia liittyy niiden tunnistamiseen ja sopivaan suhtautumiseen. Kun ongelmien ratkaisu tapahtuu ryhmässä, tämä liittyy kykyyn neuvotella, tunnistaa mitä haluamme ratkaista, miten haluamme ratkaista sen ja ymmärtää mitä ryhmän muut jäsenet haluavat. Muiden näkökulmista oppiminen ja kyky hallita omia tunteilijamme ovat tarvittavia taitoja edellä mainittujen lisäksi. Suunnittelu ja kyky ratkaista ongelmia ja tehdä päätöksiä liittyvät myös keskenään toisiinsa ja sisältävät kyvyn tunnistaa omat halunsa ja päämääränsä, tutkien mahdollisia tapoja toteuttaa ne, valiten tarkoituksenmukaisimmat toimenpiteet tavoitella lyhyen tähtäimen tavoitteita ja arvioida tuloksia prosessin lopussa.

## 7. Luovuus

Luovuutta voidaan löytää jokaisessa edellä mainituista taidoista ja se on olennainen osa seuraavassa luvussa laajemmin esitellyjä aktiviteetteja. Se on tarpeellinen esimerkiksi konfliktien ratkaisemisessa, ajattelussa, vaihtoehtojen arvioinnissa, neuvottelussa, päätöksenteossa, kommunikoinnissa, jne., ja tietenkin se muodostuu muista taidoista. Luovuus tulee tiedon, harjoituksen, itsetunnon, jne. myötä. Siksi muiden taitojen kehittämisen kehittää kykyä luoda ja samanaikaisesti rikastuttaa elämää sekä tunneperäisesti että älyllisesti.

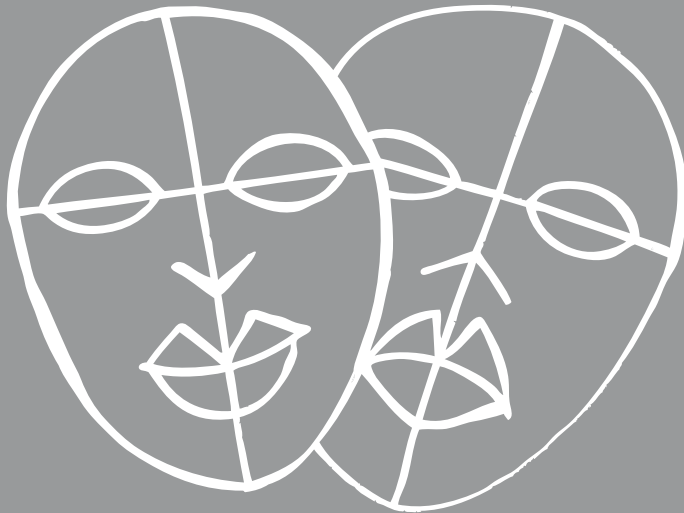
Lisäksi tulet huomaamaan, että monissa tässä käsikirjassa laajemmin esitellyistä aktiviteeteista käsittelemme myös arvoja, jotka helpottavat haavoittuvassa asemassa olevien sosiaalista integroitumista, mukaan lukien käyttäytymissääntöjä, yleisiin arvoihin sitoutumisen puutetta, jne. Viittaamme arvoihin joilla on vaikutusta haavoittuvassa asemassa olevien elämäntapaan, kuten kyky ymmärtää muiden ihmisten oikeuksia, toisten suoritusten ihailu, pyrkimys saada hyvä koulutus ja ymmärtää sen merkitys, kieltäytyminen olemasta tekemisissä huumeiden väärinkäytön kanssa, kunnioitus, jne. Oikea arvomaailma ja myönteinen elämänsenne ovat olennaisia haasteita kohdattaessa ja tyydyttävien suhteiden ylläpitämiseksi yhteisön muiden jäsenten kanssa.

Seuraava luku kuvailee ARTERY-organisaatioiden ruohonjuuritason kokemuksia ja tarjoaa joukon aktiviteetteja ja käytännöllisiä vinkkejä yllä mainittujen taitojen kehittämiseksi ja/tai vahvistamiseksi taiteen ja teatterin keinoin.



KOHDERYHMILLE RELEVANTIT SOSIAALISET

TAIDOT. TYÖKALUT & AKTIVITEETIT.



LUKU 5

**työkalut**



Tässä luvussa tutustut viiden Euroopan maan viiden erilaisen toimijan koottuihin kokemuksiin. Näissä kokemuksissa kerrotaan erilaisista kohderyhmistä, joilla on hyvin erilaiset tarpeet. Pääset tutustumaan erilaisiin käytäntöihin, joissa taidetta ja erilaisia harjoitusskenaarioita on käytetty sosiaalisten taitojen kehittämiseen. Tämä pieni esimerkkikokoelma osoittaa todella laajan harjoitus- ja koulutusmahdollisuuksien kirjon, kuten myös niiden kehitettävien sosiaalisten taitojen moninaisuuden, joilla kohderyhmämme on varustettava, jotta he voisivat osallistua todellisella ja rakentavalla tavalla yhteiskunnalliseen elämään. Inspiroidu!



VAMMAISET, RISKIPERHEIDEN LAPSET JA NUORET, NUORET LAINRIKKOJAT, PÄIHDERIIPPU-  
VUODEN UHRIT, ELÄKELÄISET JA KAIKKI SOSIAALI- JA KULTTUURIELÄMÄN VALTAVIRRASTA  
SYRJÄYTYNEET.

## GRODZKI TEATTERIYHDISTYKSEN KOKEMUS

ARTERY-työpajoissa vedimme kahta teatteriryhmää: yksi vammaisille ja toinen tukea tarvitseville nuorille ja vammaisille aikuisille. Tämä Grodzki Theatre Junior -kutsumanimen saanut yhdistävä ryhmä valmisti esityksen nimeltä "Taikavuori (The Magic Mountain)", joka perustuu Thomas Mannin romaaniin. Se esitettiin Puolan poliisin järjestämässä PAT -festivaalissa. Tässä kirjassa keskityimme kehitysvammaisten teatteriryhmään, jonka jäsenillä on joko fyysisiä tai kognitiivisia ja tunne-elämän ja sosiaalisten suhteiden ongelmia. Tämä ryhmä toimii toimintaterapiatyöpajoissamme taide- ja elämäntaitojen päiväkeskuksessa ja siinä on 30 osallistujaa. Toimintaterapiakeskuksemme teatterityöpajoja pidetään kolmesti viikossa kahden tunnin ajan niille osallistujille, jotka ovat päättäneet osallistua jonkin esityksen valmisteluun.

Avustettavat haluavat ja tarvitsevat onnistua ja teatteriohjaajan tehtävänä on mahdollistaa heidän onnistumisensa näyttämöllä. "On tärkeätä antaa heille tunne hyvin tehdystä työstä" - korostaa Barbara Rau, joka on vetänyt teatteriryhmiä Grodzki Teatteriyhdistyksessä vuodesta 1999, työskennellen pääasiallisesti toimintaterapiatyöpajoissa.

## OMAN POLUN LÖYTÄMINEN

Grodzki Teatteriyhdistyksen vetämien toimintaterapiatyöpajojen pääasiallinen tehtävä on jokaisen osallistujan sosiaalinen ja ammatillinen kuntoutus, joka tähtää omaehtoiseen kehitykseen, lisääntyneisiin fyysisiin taitoihin, itsevarmuuteen, arjen askareista selviytymiseen ja itsenäiseen elämiseen yhteiskunnassa. Olemme palkanneet päteviä työpajaohjaajia, kuten myös psykologin ja kuntoutusasiantuntijan. Kun avunsaajat on hyväksytty kolmeksi vuodeksi toimintaterapiaan, heitä haastatellaan heidän sosiaalisista taidoistaan. Sen jälkeen valmistetaan henkilökohtaiset aikataulut sekä yksilö- että ryhmäaktiiviteeteille heidän tarpeidensa mukaisesti. Toimintaterapiatyöpajojen ensimmäiset kuusi viikkoa on omistettu kaikkiin kuuten yksikköön tutustumiselle: Journalistiikka- ja valokuvaustyöpaja, taideterapiatyöpaja, muotoilutyöpaja, muotityöpaja, puusepäntyöpaja, kotitaloustyöpaja. Jälkeenpäin osallistuja valitsee kaksi työpajaa, joissa hän käy seuraavien kolmen vuoden ajan.

## TAITEEN VOIMA

Grodzki Teatteriyhdistyksen mottona on, että jokaisella on oikeus ilmaista itseään taiteellisesti. Taiteet ja luovuus auttavat murien murttamisessa ja motivoivat ihmisiä muuttamaan elämäänsä – ottamaan vastaan uusia koulutus- tai ammatillisia haasteita. Uskomus siihen, että ryhmän sitoutuneisuus luovaan, taiteelliseen toimintaan johtaa osallistujien omaehtoiseen kehitykseen on Grodzki Teatteriyhdistyksen perustana. Sen perustajat, Jan Chmiel ja Tomasz Zieliński, kumpikin taiteen ammattilaisia, olivat vetäneet teatteri- ja musiikkityöpajoja sosiaalisesti haavoittuvassa asemassa olevien lasten, teinien ja aikuisten erilaisille ryhmille ja nähneet niiden vaikutukset osallistujiin.

“Teatteri on maaginen. Yhtäkkiä kymmenen henkilön ryhmä eri-ikäisiä, erilaisista vaivoista ja elämän ongelmista kärsiviä ihmisiä kokoontuu yhteen ja haluaa harjoitella. Jos lähestyisit ja puhuttelisit ihmisiä kadulla ja kysyisit heiltä, haluavatko he näytellä esityksessä, saisit luultavasti vastaukseksi: ‘Häivy!’ Mutta täällä ryhmässä, näyttämöllä, tapahtuu ihmeellinen asia: toiminnan ykseys.”

[Jan Chmiel; Grodzki Teatteriyhdistyksen perustaja ja johtaja]

Teatteri on sosiaalinen taidemuoto - se tapahtuu ihmisille ja ihmisten kanssa. Se on ollut Grodzki Teatteriyhdistyksen käyttämän taiteisiin perustuvan terapian pääelementti viimeksi kuluneiden 11 vuoden aikana erilaisten haavoittuvassa asemassa olevien ryhmien parissa. Yksi tavoitteista on kehittää sosiaalisia taitoja - tehdä yhteistyötä toisten kanssa, työskennellä tiiminä, parantaa kommunikointitaitoja ja ottaa vastaan uusia tehtäviä ja haasteita. Jokaisen osallistujan omaehtoinen kehitys on myös teatteritoiminnan keskipisteenä - heidän halutaan tulevan luottavaisemmiksi, avoimemmiksi ja oppivan uskomaan omiin kykyihinsä ja lahjoihinsa. Toinen tärkeä yhdistyksen teatterityön keskipiste on taiteellinen muoto ja ilmaisu, joka stimuloi luovuutta ja taiteellista intohimoa.

“Teatterityöpajat toimivat yhdessä jakamalla vuorosanat, opettelemalla ne ulkoa ja näyttelemällä tilanteen näyttämöllä. Me aloitamme tutustumalla ryhmän jäseniin ja tutustuttamalla heidät itseensä ja potentiaalinsa. Sellaisten aktiviteettien ansiosta pystyy näkemään teatterin erilaisesta näkökulmasta ja keskittymään niihin uinuviin kykyihin, joita kaikilla on.” [Jan Chmiel; Grodzki Teatteriyhdistyksen perustaja ja johtaja]

“Pidän näyttelemisestä. Edistymme jokaisen näytelmän myötä.” [Marlena]

“Minulle tämä on avautumisprosessin jatkumo, muuttumista yhteistyön kautta.” [Alina]

Tunnusomaisin Grodzki Teatteriyhdistyksen käyttämistä taiteen muodoista on visuaalinen teatteri (nuket, naamiot, suurikokoiset materiaalit). Nuken käsitteleminen ei välttämättä ole lisävaikeus vammaisille, vaan auttaa ilmaisussa ja kommunikoinnissa. Kädessä pidettävän esineen kautta puhuminen yleisölle tekee näyttelemisestä helpompaa ja usein parantaa saatuja tuloksia haavoittuvassa asemassa olevien ryhmien kohdalla. Näyttelijän huomio keskittyy nukkeen/materiaaliin eikä niinkään yleisöön, mikä vähentää ramppikuumetta. Se saa osallistujat vähemmän tietoiseksi itsestään ja vähemmän vammoihinsa keskittyneeksi. Yhdistyksen teatterityöpajoihin kuuluu myös nukkejen valmistaminen - ammattilaisteattereissa asiantuntijoille delegoitu tehtävä. Tämä toiminta, kuten myös nukkejen animointi kehittää käden taitoja, parantaen fyysistä kuntoa ja tasapainoa.

Keskusteltaessa taiteista sosiaalisten taitojen kehittäjinä nousee yksi kysymys: mitkä muodot soveltuvat parhaiten oppimisvaikeuksista kärsivien ja kehitysvammaisten tarpeisiin? Jotkut teatterinjohtajat, kouluttajat ja kansalaisjärjestöjen työntekijät uskovat että osallistujien tulisi ennen kaikkea nauttia siitä mitä he tekevät, ja että vaikeustaso pitäisi sovittaa heidän kykyjensä mukaan, siis alentaa. Tämä johtaa usein siihen, että ihmisiä puetaan sammakoiksi, sieniksi, punahilkoiksi tai menninkäisiksi. Tämän oletetaan olevan lähempänä heidän kognitiivista ymmärrystään maailmasta kuin hienostuneet nukketeatterinäytelmät. Vaatii tietenkin suurempaa ponnistelua ja joskus jopa kamppailua valmistella pitkälle kehitetty näytelmä, jossa on monimutkainen juoni, kuin ryhtyä lastentarhaesityksiin. Kuitenkin lapselliset esitykset saavat kiinnittämään huomiota näyttelijöiden vammaisuuteen. Osallistujat asetetaan stereotyyppiin, heidän rajoittuneisuuttaan korostetaan näyttämöllä. Grodzki Teatteriyhdistyksessä uskomme että vammaisia aikuisia ei tule pukea kuten lapsia, koska sillä voi olla nöyryyttävä ja säällittävä vaikutus. He eivät ole lastentarhalaisia ja kouluttajan tehtävä on opettaa heitä elämään niin itsenäisesti kuin mahdollista aikuisten maailmassa. “On erittäin tärkeää löytää sellaisia teatterin keinoja, jotka tekevät ihmisen kykeneväksi olemaan enemmän kuin on, ylittämään rajoituksensa” - sanoo Barbara Rau, yksi Grodzki Teatteriyhdistyksen kokeneimmista kouluttajista. Hän lisää: “Joskus näyttelijä, jolla on oppimisvaikeuksia, ei pysty suoriutumaan tehtävästä kuten ammattilaisnäyttelijä, mutta varmistamme että hän tietää tarkalleen kuinka se pitäisi tehdä, sillä tämä tieto toimii motivaationa jatkuvalle itsensä kehittämislle. Katsojat arvostavat osallistujiemme ponnistuksia, sillä he onnistuvat useissa monimutkaisissa tehtävissä, vaikka he toisinaan epäonnistuvatkin. Usein teemme uusintänäytöksiä ja hiomme näyttelytyötä kunnes tuotantomme saavuttavat ammattimaisen tason.”

Grodzki Teatteriyhdistyksen vetämät ryhmät valmistavat monia näytelmiä lapsille ja esittävät niitä heille, mutta juonet on aina rakennettu kasvatuksellisten aiheiden ympärille. Kun esimerkiksi osallistujien valitsema Tove Janssonin Muumi-tarinoinhin perustuva näytelmä tuotettiin, se esitti millaista on olla yksi Muumeista - jotka ovat rakastettavia olentoja, joskus kömpelöitä, ja elävät omassa maailmassaan. Ryhmä myös keskusteli siitä, miten esittää kuolema lapsille. Lopulta päätettiin valita jakso “Taikatalvi”, jossa orava kohtaa Jäärouvan. “On hyvin tärkeää tuoda esiin todellisen elämän aiheita näytelmissä” - sanoo Barbara Rau yhteenvedona.

# SOSIAALISTEN TAITOJEN KEHITTÄMINEN RYHMIIN OSALLISTUMINEN, ERILAISTEN ROOLIEN OMAKSUMI- NEN (JOHTAJA, JÄSEN, TARKKAILIJA)

Meidän on kyettävä vuorovaikutukseen ihmisten kanssa ryhmätilanteissa - jotain mitä useimmat meistä pitävät itsestään selvänä. Kuitenkin vammaisille sellaiset tilanteet ovat usein stressaavia, yllättäviä, hankalia. Ryhmän jäsenenä oleminen ja erilaisten roolien omaksuminen valmistaa heitä ottamaan vastaan uusia koulutukseen tai ammattiin liittyviä haasteita, joissa he joutuvat ryhmiin (esimerkiksi koulutuskursseilla tai työpaikalla).

Kommunikointi ja yhteistyö toisten kanssa ovat varmasti vaikea alue monille sellaisille kehitysvammaisille ja mielenterveysongelmallisille, jotka tulevat Grodzki Teatteriyhdistyksen vetämiin toimintaterapiatyöpajoihin. Jotkut avustettavat eivät koskaan puhu itsestään ja taidoistaan tai eivät ole varmoja tarpeistaan, erityisesti ryhmätilanteessa. Sosiaalisten taitojen kehittäminen tällä alueella on olennaista koulutus- ja ammatillisten mahdollisuuksien avaamiseksi heille.

“Tulen tänne koska minusta on mukavaa puhua ryhmämme ihmisille.” [Halinka]

## Vinkkejä!

Teatteritoiminta tapahtuu aina ryhmätilanteessa, jossa osallistujat omaksuvat erilaisia rooleja (johtaja, jäsen, tarkkailija). Jokaisen työpajaprosessin aikana Grodzki Teatteriyhdistyksessä kiinnitetään huomiota tiimin rakentamiseen ja osallisuuden ystävällisen ryhmäympäristön luomiseksi (ks. tämä kirjan osio Koulutusmenetelmät). Tämä rohkaisee osallistujia kokeilemaan erilaisia rooleja, eikä pelkästään näyttämöllä, vaan myös ryhmässä. Näytelmää ohjaavat kouluttajat ottavat aina joitakin avustajia: henkilön, joka on vastuussa tekstin muistuttamisesta toisille, jonkun joka huolehtii puvuista ja koristeiluista, sekä henkilön joka pitää silmällä näyttämöllä liikkumista (muistuttaa toisille missä ja milloin heidän odotetaan liikkuvan tai tulevan ulos).

Yhdelle ARTERY-työpajojen osallistujista, joka oli ujo ja vähäpuheinen henkilö, annettiin kouluttajan avustajan rooli harjoitusten ajaksi. Hän oli vastuussa näyttämöllä liikkumisesta näytelmän aikana. Jos hän huomasi että joku ei noudattanut sovittuja liikkeitä (esimerkiksi asettuen väärään paikkaan näyttämölle), hänen piti korjata asia. Tämä oli vaikea tehtävä sellaiselle joka ei ole tottunut antamaan ohjeita toisille ja puhumaan kuuluvasti. Se tuki hänen itseluottamustaan ja hän sai mahdollisuuden ilmaista mielipiteitään turvallisessa ympäristössä. Sen seurauksena hänestä tuli puheliaampi ja itsevarmempi.

Toisella henkilöllä, jolla oli hankala luonne, oli todellisia vaikeuksia tulla ryhmän jäseneksi ja ottaa huomioon toisten tarpeet. Hän piti matkapuhelintaan auki koko ajan, vaikka kouluttaja pyysi häntä sammuttamaan sen. Eräiden harjoitusten aikana hän alkoi vastailla puheluihin, poistuen huoneesta. Kun hänelle oli kerrottu että hänen puhelimensa soiminen oli häiritsevää ja vaikeuttaa rooleihin palaamista, hän vastasi: “Mutta en minä näyttele enää, vuorosanani loppuivat.” Kouluttaja Barbara Rau alkoi selittää hänelle tiimityön sääntöjä: “Olemme kaikki vastuussa kokonaisuudesta. Teatteriesitys on elävä, joten jokaisen täytyy olla valppaana. Meidän täytyy olla herkkinä toistemme suhteen, niin että voimme auttaa toisiamme, jos on tarpeen, esimerkiksi muistuttamalla tehtävistä. Vastanäyttelijöitä ei saa laiminlyödä. He voivat auttaa sinua, jos roolissasi menee jotain vikaan ja antavat palautetta roolityöskentelystäsi: mikä on hyvää ja mitä voidaan parantaa.” Henkilö suostui pitämään puhelimensa sammutettuna harjoitusten aikana ja hänestä tuli ryhmään paremmin sitoutunut jäsen

## KÄYTTÄYTYMISSÄÄNTÖJEN JA TAPOJEN YMMÄRTÄMINEN ERI-LAISISSA YMPÄRISTÖISSÄ

Kehitysvammaisten ja mielen sairauksista kärsivien on usein vaikea ymmärtää ja noudattaa käyttäytymissääntöjä ja tapoja erilaisissa ympäristöissä. Sen johdosta julkiset tilanteet ja vuorovaikutus toisten, erityisesti vieraiden ihmisten kanssa voi olla hyvin stressaavaa ja heikentää heidän itseluottamustaan. Jotkut vammaiset jäävät mieluummin kotiin välttääkseen sellaiset tilanteet, mikä on heille turvallisempi valinta, mutta johtaa väistämättä vieraantumiseen ja syrjäytymiseen. Erilaisten sosiaalisen käyttäytymismuotojen opettaminen mahdollistaa haavoittuvassa asemassa olevien todellisen ja rakentavan osallistumisen yhteiskunnalliseen elämään. Se on olennaisen tärkeää, kun heitä valmennetaan työelämään.

### Vinkkejä!

Teatteritoiminta voi auttaa vaikeissa julkisissa tilanteissa, esim. asioidessa toimistoissa, kaupoissa tai naapurien kanssa. Ihmiset saavat itseluottamusta ja oppivat itsensä esittämistä: kuinka ilmaista itseään parhaalla mahdollisella tavalla, kuinka puhua itsestään. Toimintaterapiatyöpajoissa ARTERY-teatteriryhmässä käyneet vammaiset kohtasivat paljon julkisia tilanteita. Yksi niistä oli ARTERYn käynnistyskokous, jossa he esiintyivät vieraiden edessä, jotka olivat viidestä eri maasta. He saavuttivat sekä taiteellista että henkilökohtaista menestystä - esityksen jälkeen he olivat vuorovaikutuksessa yleisön kanssa tulemalla yleisön eteen näyttämään nukkensa. Joitakin muita esityksiä ja tapaamisia järjestettiin myös, esimerkiksi “A Gift of River (Joen lahja)” -näytelmän ensi-iltaan tuli Grodzki Teatteriyhdistyksen ammatillisen kuntoutusyksikön ja projektiosaston henkilökuntaa. Esityksen jälkeen oli avoin keskustelutilaisuus sekä epämuodollista jutustelua näyttelijöiden kanssa.

“Vammaiset kohtaavat paljon erilaisia tilanteita teatterin kautta. Jotkut niistä voivat olla sellaisia, joita he eivät koskaan tule kohtaamaan omassa elämässään, mutta toisia kyllä. He voivat harjoitella reaktioitaan turvallisessa ympäristössä” - kommentoi ARTERY-työpajojen kouluttaja Barbara Rau. “Heistä tulee joustavampia, uteliaampia ja innokkaampia ymmärtämään muiden ihmisten käyttäytymistä. Kuulen usein teatterityöpajojen osallistujilta että he pelkäävät vähemmän mennä ulos kaupungin keskustaan tai ostoksille. Huomaan heidän olevan itsevarmempia ja jämäkempiä.”

## HALUKKUUS PARANTAA OMAA ELÄMÄÄNSÄ JA TOTEUTTAA OMA POTENTIAALINSA (TÄHTÄÄ HENKILÖKOHTAISEEN JA SOSIAALISEEN HYVINVOINTIIN)

Henkilökohtainen motivaatio on yksi avainalueista, jotka tarvitsevat työstämistä sosiaalisesti haavoittuvassa asemassa olevien parissa. Toimintaterapiatyöpajoihin tulevien vammaisten joukossa tehdyt kyselyt ja haastattelut osoittavat, että he eivät ole todella motivoituneita saavuttamaan haluamansa. Siitä on usein seurauksena itseluottamuksen ja oman arvostelukyvyn puute, mikä tekee vaikeammaksi tai jopa mahdottomaksi omien ideoiden noudattamisen. Vammaisten itseluottamusta ja uskoa itseensä on tarve kehittää, sillä heillä on oikeus elää täysipainoista elämää arvokkaina yksilöinä.

### Vinkkejä!

Grodzki Teatteriyhdistyksen teatteritoiminnan pääpaino on avustettaviemme luontaisen potentiaalin kehittämisessä, jotta heistä tulisi luovempia, rohkeampia ja avoimempia uusille kokemuksille. Kaikkein tärkeintä on, että he herättävät tai vahvistavat uteliaisuuttaan maailmaa kohtaan ja siten haluaan oppia tuntemaan se, toisin sanoen oppia ja muuttua.

Vetäessämme teatterityöpajoja haavoittuvassa asemassa oleville ihmisille huomasimme, että sekä työpajaprosessi että sen tuote, esitys, ovat tärkeitä. Osallistujien omaehtoinen kehitys on jatkuva prosessi, mutta mitattavissa olevat saavutukset (näytelmät) ovat vahva motivaatiomekanismi. Näyttelemisen satapäisen yleisön edessä omassa kotikaupungissa ei ole vain saavutus, vaan se voi olla mullistava kokemus! Taiteellisen ilmaisun ja yleisoesitysten elementtien liittäminen teatterityöpajoihimme tarkoittaa, että luomme näkyviä ‘tuotteita’, jotain josta osallistujamme ovat ylpeitä ja johon he samastuvat. Yritämme valmistaa esityksiä jotka ovat niin lähellä ammattimaisia teatterituotantoja kuin mahdollista. Tässä kirjassa näet joitakin valokuvia näytelmästä “A Gift of River (Joen lahja)”, joka tehtiin ARTERY-työpajojen aikana ja esitettiin Beskidy Festival of Small and Big -festivaalissa Bielsko-Bialassa 200 henkilön edessä.

Yleisöesitykset tuovat kaksinkertaisen täyttymyksen - näyttelijät kokevat henkilökohtaisen menestyksen tunteen ja he kokevat myöskin yleisön ja tiimin muiden jäsenten arvostuksen. “On hyvin tärkeää antaa heille tämä mahdollisuus onnistua julkisesti, sillä se saa heidät haluamaan kokea uudelleen onnellisuutta ja täyttymystä henkilökohtaisessa elämässään” - kouluttaja Barbara Rau selittää. “Se antaa heille virikkeen ottaa elämänsä omiin käsiinsä ja etsiä työpaikkaa tai ryhtyä vapaaehtoistyöntekijäksi.” Yksi osallistujista, jolla oli oppimisvaikeuksia ja joka oli osallistunut Barbaran teatterityöpajoihin muutaman vuoden ajan toimintaterapiatyöpajoissa, alkoi näytellä pääosaa omassa elämässään. Kouluttajansa rohkaisemana hän otti vastaan työpaikan vapaaehtoisena lastentarhassa ja osoittautui siellä korvaamattomaksi opettajan apulaiseksi. Hän osallistuu yhä Grodzki Teatteriyhdistyksen teatterityöpajoihin, jossa hän on siirtynyt toiseen, integratiiviseen ryhmään. Hän korostaa usein, miten näyttelemineen auttaa häntä kehittymään ja kasvamaan. Kouluttaja Barbara Rau puolestaan korostaa, että uuden näytelmän valmistaminen on kuin uuden tehtävän vastaanottaminen elämässä. “Aluksi päässä on kaaos, mutta se järjestyy hitaasti esitykseksi. Näytelmän suunnittelu ja valmistaminen on kuin oman elämän suunnittelua.”

Teatterissa on aina aikapaine - näyttelijöiden on toimittava viipymättä ja oikeassa ajoituksessa, jotta näytelmä saisi voimaa ja saavuttaisi katsojan mukaansa tempaamiseen tarvittavan jännityksen ja jännitteen. Musiikki sanelee usein milloin tulla näyttämölle ja ulos, ja siitä tulee eräänlainen kello näyttämölle. Näyttelemineen aikapaineen alaisena valmistaa teatterityöpajojen osallistujia oikean elämän tilanteisiin, joissa on oltava täsmällinen ja tehokas.

## ASUNNOTTOMAT JA FYYSISET VAMMAISET TAI PSYKIATRISEN DIAGNOOSIN SAANEET

### KODITTOMAN TEATTERIN (THE THEATRE WITH NO HOME) KOKEMUS

“Sosiaalisesti syrjäytyneiden ryhmämme erilaisilla jäsenillä, jotka ovat enimmäkseen asunnottomia ja fyysisesti vammaisia tai psykiatrisen diagnoosin saaneita, on erilaiset tarpeet ja ongelmat. “

Asunnottomien yleisimmät tarpeet ovat: halu kuulua jonnekin, turvallinen asunto johon heillä on varaa, mahdollisuus säännölliseen hygieniaan (suihku), työpaikan löytäminen, yhteiskunnan hyväksyntä, jatkokouluttautuminen, tulevaisuuden suunnitelmien kehittäminen, kadulla asumisen loppuminen, sosiaalisten suhteiden luominen aktiivi-elämässä työskentelevien väestön edustajien kanssa, sekä toisten auttaminen.

Vammaisten ja psykiatrisen diagnoosin saaneiden yleisimmät tarpeet ovat: tulla hyväksytyksi vammasta huolimatta, uusien sosiaalisten kontaktien etsiminen ja kehittäminen, elämäkumppanin löytäminen, pyörätuoliesiteettömyys, itsenäistyminen, työpaikan löytäminen, luovuus, koulutuksen jatkaminen, tulevaisuudensuunnitelmien kehittäminen, sekä toisten auttaminen.

Kuten huomaat, suurin osa sosiaalisesti syrjäytyneiden tarpeista ovat samoja. Meidän näkökulmastamme kasoen suurin ongelma asunnottomien kohdalla on se, että he kokevat elämän kadulla asumisena, mikä tarkoittaa että heillä on korkea sosiaalisen eristyneisyyden taso. Tämä johtaa masennukseen, neuroosiin, alkoholiin tai muiden päihteiden väärinkäyttöön, ja joissakin tapauksissa itsemurhaan. Toinen suuri huolenaihe asunnottomien kohdalla on talvikausi, jona aikana he ovat todellisessa vaarassa jäätyä kuoliaaksi ja heidän on ponnisteltava paljon kovemmin löytääkseen lämpimän nukkumapaikan. Talvisin heillä on taipumus käyttää enemmän alkoholia kuin kesäisin ja myöskin jättää tulematta harjoituksiin useammin. Suurin ongelma vammaisillekin on sosiaalinen eristyneisyys. Monet ovat asuneet pitkään vammaisten hoitolaitoksissa, Slovakiassa on puutteita pyörätuoliesiteettömyyden suhteen, ja vammaisille on saatavilla hyvin vähän työpajoja ja vapaa-ajan aktiviteetteja.

Toimintasuunnitelma: Asunnottomien ja vammaisten tuominen yhteen jonkin yhteisen toiminnan (kuten teatterin) kautta on innovatiivinen lähestymistapa, joka antaa kummannkin ryhmän jäsenille mahdollisuuden tyydyttää joitakin erityistarpeitaan. Asunnottomat saavat tilaisuuden avustaa vammaisia, mikä edellyttää heiltä enemmän vastuuntuntoa ja siksi alkoholin väärinkäyttöä on vähemmän, ja lopulta he eivät ole enää sosiaalisesti niin eristyksissä. Toisaalta vammaiset saavat työskennellessään asunnottomien parissa paremman kontaktin “todelliseen maailmaan”, ja hekin ovat siten sosiaalisesti vähemmän eristyksissä ja voivat oppia uusia henkiinjäämisstrategioita. He antavat (ja tuntevat voimaantuvansa antamisesta) asunnottomille selkeän esimerkin rajoittuneisuuksien voittamiskyvystä, olivatpa ne fyysisiä tai mielenterveydellisiä.

## OMAN POLUN LÖYTÄMINEN

Tunnistamme ja arvioimme sosiaalisen ryhmämme tarpeet seuraavasti:

- ◇ neuvottelemalla
- ◇ diagnostisen haastattelun avulla
- ◇ kyselyiden avulla
- ◇ draamaterapia-tekniikoilla
- ◇ luovuus-/taideterapiatekniikoilla
- ◇ havainnoimalla
- ◇ asiakkaiden ja tiimin jäsenten antaman palautteen avulla



Koska sosiaaliseen ryhmäämme kuuluu hyvin erilaisia ihmisiä (asunnottomienkin joukossa on vammaisia, esimerkiksi lukihäiriöitä tai fyysisiä vammoja, joiden takia heidän on vaikea löytää säännöllistä työtä), analyttiset menetelmämme, joiden avulla otamme selvää heidän sosiaalisista taidoistaan ja kehityksellisistä tarpeistaan ovat hyvin avoimia, vapaita ja joustavia. Harjoitusten aikana ilmenee tavallisesti erilaisia tilanteita ja arvioimalla niitä saamme selville mitä sosiaalisia taitoja meidän on kehitettävä tai vahvistettava asiakkaassa. Käytämme yksilöllistä lähestymistapaa, joka perustuu jokaisen yksilön mahdollisuuksiin ja kykyihin tietyissä tilanteissa. Opetamme esimerkiksi lukihäiriöstä kärsivälle näyttelijälle hänen tekstinsä lukemalla sitä ääneen hänelle, tiettyjen liikkeiden säestämistä, eräänlaista kineettistä ja auditiivista oppimista, joka tukee muistissa pysymistä. Vältämme käyttämästä kovin pitkiä ja monimutkaisia diagnostiikkamenetelmiä, koska ne lannistavat asiakkaitamme ja saavat heidät tuntemaan olonsa epämukavaksi tai menettämään luottamusta.

## TAITEEN VOIMA

Uskomme että teatteri on hyvin ystävällinen, rauhanomainen, viihdyttävä ja houkutteleva tapa opettaa ja vahvistaa asiakkaittemme sosiaalisia taitoja. Esintiyessämme emme esitä pelkästään varsinaista teatterikappaletta, vaan myöskin sitä mitä näyttelijämme ovat oppineet draamaterapiaharjoitustensa aikana.

Taide- ja draamaterapia saa aikaan seuraavia asioita asiakkaissamme: se opettaa heitä kommunikoimaan itsevarmalla ja kuitenkin väkivallattomalla tavalla, saa heidät tuntemaan että he kuuluvat jonnekin, opettaa heitä hyväksymään erilaisia mielipiteitä ja näkökulmia, antaa heille mahdollisuuden luoda ja olla luovia, vaalii turvallista satamaa ja ystävällisiä ihmissuhteita, auttaa heitä saamaan uusia sosiaalisia kontakteja, antaa heille tilaisuuden auttaa toisia ja tuntee olevansa tarpeellisia ja kykeneväisiä antamaan, parantaa heidän taloudellista tilannettaan, he voivat kokeilla uusia rooleja ja elää esittämiensä hahmojen välityksellä, teatterin kautta he kokevat erilaisia tunnetiloja ja puhuvat niistä, teatterin ansiosta he pääsevät matkustamaan ja tutustumaan muihin kulttuureihin ja jopa kieliin, opettaa heitä olemaan vastuullisia ja täsmällisiä, ja tekee heille mahdolliseksi keskittyä kehoonsa. Teatteriesitysten aikana asiakkaamme (näyttelijät) kokevat katharsiksen ja onnistumista. Esityksen jälkeiset aplodit merkitsevät heille paljon, osoittavat että yhteiskunta hyväksyy heidät ja he kuuluvat tähän yhteiskuntaan. He saavuttavat uuden sosiaalisen statuksen, joka auttaa kasvattamaan heidän itseluottamustaan. Suurempi itseluottamus myöskin ravitsee onnistumista heidän elämänsä muilla, esimerkiksi terveyden, työpaikan ja elämänkumppanin löytämisen osa-alueilla.

Seuraavassa joitakin Kodittoman Teatterin käyttämiä aktiviteetteja ja menetelmiä:

- ◊ **Fyysinen aktiviteetti** (kehon kanssa työskentely): keskittyminen fyysisiin tuntemuksiin, kielteisten kokemusten tai traumojen käsittely, motoristen taitojen kehittäminen, luovuus ja itsensä ilmaisu, terveyden kohentaminen, herkkyyks, itseluottamuksen kasvattaminen.
- ◊ **Ääniharjoitukset**: keskittymis- ja muistiharjoituksia, uusien sanojen oppimista, ääntämisen parantamista ja sanavaraston laajentamista, hengityksen ja äänialan parantaminen, muodollisten tai kohteliaampien kommunikointitaitojen lisääminen, itseluottamuksen kasvattaminen.

- ◇ Teatteritekstien analyysi: keskitty mis-, muisti- ja logiikkaharjoituksia, opitaan ottamaan aikaa ajatella, löytämään yhteyksiä, laatimaan mielipiteitä ja näkökulmia sanamuotoon, ymmärtämään muiden ihmisten kohtaloita, tulemaan herkemäksi, parantamaan ääneen lukemista ja ulkoa oppimisesta, itseluottamuksen kasvattaminen.
- ◇ Maalaaminen (taiteellisia tekniikoita): keskittyminen, luovuus, tunteiden ilmaiseminen, itsensä esitleminen, esteettinen kokemus, itseluottamuksen kasvattaminen.
- ◇ Teatteriharjoitukset: pitkän aikavälin prosessi, jossa opimme tulemaan tiimiksi, parantamaan tiimityötämme, yhteistyötä, itsevarmuutta, luottamusta, sinnikkyyttä, täsmällisyyttä, luovaa ajattelua, saavutuksen ja johonkin kuulumisen vahvistaminen, stressinsietokyvyn (kuten ramppikuumeen) kehittäminen, konfliktien ratkaisu ystävällisellä tavalla, palkitseminen ja taloudellinen korvaus, kunnollisten hygieenisten tottumusten vahvistaminen, teatterin sääntöjen noudattaminen.
- ◇ Teatteriesitykset (joihin liittyy matkustamista toisiin kaupunkeihin ja maihin): uusiin kulttuureihin, tapoihin ja kieliin tutustuminen, erilaisissa kulttuuritapahtumissa, museoissa ja gallerioissa käynnit, oleskelu miellyttävässä ympäristössä (hotellissa, majatalossa), uusien sosiaalisten kontaktien saaminen, oppiminen esittelemään itsensä, tiimityöskentely, avustaminen, stressinhallinta, luottamuksen kasvattaminen, taloudelliset palkkiot ja sääntöjen noudattaminen.

## SOSIAALISTEN TAITOJEN KEHITTÄMINEN

### ITSELUOTTAMUS

Itseluottamus on välttämätön onnistumiseen ja tyydytyksen saamiseen työssä, sosiaalisissa kontakteissa, kumppanuudessa, ja yleisesti kaikessa mitä elämässä teemme. Se on motivaation avain ja se toimii polttoaineena halulle lähteä mukaan uusiin tai tuntemattomiin hankkeisiin, sitä tarvitaan uusien asioiden oppimiseen ja epätavallisista tilanteista selviytymiseen sekä työpaikan löytämiseen. Vammaisilla ja asunnottomilla on yleensä alhainen itseluottamus. He pitävät itseään vastenmielisinä, kyvyttöminä, alempiarvoisina, ja lisäksi he ovat usein epäonnistuneet aikaisemmin. Nämä kielteiset näkemykset itsestä estävät heitä tapaamasta ja tutustumasta uusiin ihmisiin, löytämästä työpaikkaa, olemasta sosiaalisia, toteuttamasta unelmiaan jne. Heidän alhainen luottamuksensa luo suuren esteen, joka ei salli heidän ilmaista itseään kunnolla. Jos kasvatamme heidän itseluottamustaan, teemme heille mahdolliseksi kehittää lahjojaan, poistaa sosiaalista eristyneisyyttä ja lisätä heidän onnistumismahdollisuutensa kaikilla alueilla. Itseluottamus sisältää myös kyvyn hyväksyä omat epäonnistumisemme, jotta voimme oppia niistä seuraavaa kertaa varten. Itseluottamuksen kasvattaminen edellyttää myönteistä ajattelua.

## Vinkkejä!

- ◇ Selkeiden ja realististen päämäärien määritteleminen (esimerkiksi: enintään kolmen virkkeen oppiminen valitusta tekstistä)
- ◇ Asiakkaiden myönteisten ominaisuuksien ja kykyjen korostaminen ja ilmaiseminen sanoin
- ◇ Selkeän ja sopivan rungon laatiminen teatteriharjoituksille (aika, paikka, harjoitusten ja taukojen lukumäärä)
- ◇ Teatteriryhmämme jäsenten rohkaiseminen ja palkitseminen
- ◇ Myönteinen lähestymistapa
- ◇ Tavoitteiden ja menetelmien sovittaminen asiakkaiden vammojen mukaan
- ◇ Yksilöllinen asiakkaiden lähestymistapa
- ◇ Jatkuva muistutus aikaisemmista pienistä onnistumisista
- ◇ Sellaisten tilanteiden luominen, joissa asiakkaat varmasti onnistuvat
- ◇ Sellaiset harjoitukset, joissa asiakas voittaa
- ◇ Aplodit teatteriesitysten jälkeen
- ◇ Taloudelliset palkkiot esityksistä
- ◇ Matkustaminen
- ◇ Epäonnistumisten analysoiminen ilman kielteisiä tunteita ja itsesyytöksiä
- ◇ Muiden taitojen harjoittaminen (esim. maalaus, tanssi, vieras kieli, neuvottelutaito, jne.)
- ◇ **Onnistunut selviytyminen ramppikuumeesta**
- ◇ Oppiminen hyväksymään itsensä ja muut

## SÄÄNTÖJEN NOUDATTAMINEN

Turvallisen ympäristön ja turvallisten suhteiden luominen. On tärkeää luoda ja asettaa säännöt yhdessä asiakkaiden kanssa ja varmistaa, että he ovat niistä samaa mieltä. Asunnottomilla on usein ongelmia sääntöjen noudattamisessa yleensä. Kadulla on tavallista että sosiaalisia sääntöjä rikotaan tai loukataan, usein “vahvempi” henkilö voittaa. Jos pyydämme ja vaadimme asiakkaita noudattamaan sääntöjä, itse asiassa autamme heitä pääsemään eroon epävarmuudesta sen suhteen miten he voivat tai eivät voi toimia. Sääntöjä asettamalla myöskin vältetään väkivaltaiset konfliktien ratkaisut ja suodaan terapeutille (opettajalle tai valmentajalle) tilaisuus auttaa. Säännöt pitää ottaa käyttöön heti työskentelyprosessin alussa asiakkaiden kanssa.

Joitakin esimerkkejä teatterimme säännöistä:

- ◇ Teatteriharjoituksiin ja -esityksiin tullaan ajoissa
- ◇ Vältetään alkoholin tai muiden päihteiden käyttöä ennen harjoituksia ja esityksiä sekä niiden aikana
- ◇ Hyväksytään toisemme
- ◇ Konfliktit ratkaistaan ystävällisesti (ei kiroilua eikä fyysistä väkivaltaa)
- ◇ Ei toisten panettelua tai puhumista toisten selän takana
- ◇ Ei kysymyksillä ahdistelua
- ◇ Matkapuhelimet suljetaan harjoitusten ja esitysten ajaksi

On hyvin tärkeää varmistaa jokaiselta asiakkaalta että hän ymmärtää säännösten jokaisen sanan, ja esim. selitettävä mitä ”hyväksyä” -sana tarkoittaa. Kun säännöt on otettu käyttöön, on myös tarpeellista asettaa rangaistuksia niiden noudattamattomuudesta ja asiakkaiden tulee hyväksyä myös rangaistukset. Esimerkiksi jos joku tulee harjoituksiin alkoholin tai muiden päihteiden vaikutuksen alaisena, hän ei saa osallistua harjoituksiin tai esitykseen. Jos joku alkaa olla aggressiivinen teatterin muita jäseniä kohtaan, hän saa tilapäisen porttikiellon, mikä tarkoittaa ettei hän saa harjoitella tai näytellä tietyn ajanjakson ajan.

## Vinkkejä!

Kodittomassa Teatterissa kehitämme tätä taitoa seuraavasti:

- ◇ Kirjoittamalla säännöt paperille
- ◇ Muistuttamalla kaikkia säännöistä silloin tällöin ja tarpeen tullen soveltaen näitä sääntöjä käytännössä
- ◇ Muistuttamalla ja selittämällä uudelleen miksi säännöt ja niiden noudattaminen ovat tärkeitä
- ◇ Suunnittelemalla aktiviteetit siten että asiakkaat voisivat osallistua niihin
- ◇ Luomalla teatteriharjoituksille sopivan rungon ja pituuden
- ◇ Kehittämällä uusia taitoja ja puuttamalla konflikteihin itsevarmalla tavalla
- ◇ Kehumalla asiakkaita heidän noudattaessaan sääntöjä
- ◇ Antamalla tarkoituksenmukaisia ja selkeitä rangaistuksia
- ◇ Olemalla luomatta kielteisiä ennakkotapauksia
- ◇ Terapeuttina, opettajana tai valmentajana osoittamalla hyvää esimerkkiä ja olemalla itse rikkomatta sääntöjä ja luomalla myönteisen ilmapiirin tiimiin

Key & Key Communicationsin työpajoissa painopiste on henkilöiden ja kulttuurien välisessä kommunikoinnissa ja kohdistuu erityisesti maahanmuuttajiin. "Liikkuvana aikuisväestönä" heidän on usein kohdattava erilaisia kommunikointitapoja ja -tyylejä joihin he eivät ole tottuneet, mikä voi johtaa vääriin tulkintoihin, turhautumiseen, jopa syrjintään, stereotyyppioimiseen ja rasismiin.

Kommunikointi ei ole vain sitä mitä aiomme (tietoisesti) ilmaista, vaan myös mitä toinen (puhetoiverimme) vastaanottaa, siis havaitsee ja ymmärtää; toisin sanoen: kommunikointimme vaikutus toiseen ihmiseen, sanojemme (verbaaliset viestit), visuaalisten elementtien kuten värien, muotojen, symbolien (visuaaliset viestit), kehomme (ei-verbaaliset viestit) ja äänemme (paraverbaaliset viestit) kautta.

Työskennellessään kulttuurien välisen kommunikoinnin alalla, eikä pelkästään teoreettiselta, vaan hyvin kokemusperäiseltä pohjalta, Key & Key Communication joutuu tavallisesti kohtaamaan kaksi erilaista kohderyhmää:

- ◇ Pitkäaikaiset muuttajat, siis liikkuva aikuisväestö, jotka asuvat ja työskentelevät tai opiskelevat vuosia Italiassa.
- ◇ Pakolaiset ja turvapaikan etsijät.

Ensiksi mainittu ryhmä osaa tavallisesti hyvin italiaa. Toiseksi mainittu ryhmä, jossa on yleensä vasta maahan tulleita, osaavat vähän tai ei lainkaan italiaa. Tähän ryhmään kuuluvien osallistujien kanssa kommunikoinnin on tapahduttava erityisten strategioiden kautta käyttäen visuaalisia ja ei-verbaalisia viestejä ja - mikäli mahdollista - eri kieliä: kouluttajan osaamia kieliä, kuten myös muiden osallistujien tulkkauksen kautta kielillä joita he osaavat, mutta joita kouluttaja ei osaa.

## OMAN POLUN LÖYTÄMINEN

Ensiksikin tiedämme sekä teorian että kokemusperäisen työn (kenttätyön kuten myös koulutustyön) kautta, että kommunikointi suodattuu mielikuvituksemme, havaintojemme, tunteidemme ja mielikuviemme kautta. Mikä kaukaisempia nämä tekijät ovat kahden puhetoiverin välillä, sitä enemmän kommunikointi on vaarassa epäonnistua. Tähän liittyen tiedämme että mitä enemmän kommunikointitaitoja ihmisellä on, sitä enemmän sosiaalisia ja siksi myös ammatillisia tilaisuuksia hän yleensä saa.

Kulttuurien välinen kommunikointi on ennen kaikkea henkilöiden välistä kommunikointia. Siksi aloitamme aina kurseillamme henkilöiden välisen kommunikoinnin perusteista, siis lisäämällä tietoutta siitä mitä kommunikointi merkitsee ja mitkä ovat sen työkalut ja erilaiset vaikutukset, jotka voidaan saavuttaa joko rakentavasti tai tuhoavasti. Sellainen tietoisuus voidaan saavuttaa seuraavien erityisharjoitusten kautta: kuunteluharjoitusten, vuoropuheluharjoitusten, väriharjoitusten ja kehon kielen harjoitusten kautta. Sellaiset harjoitukset osoittavat meille kommunikointitietoisuuden, joka henkilöllä tai ryhmällä on ja siihen liittyen, ne sosiaaliset taidot joihin henkilö pystyy. Tämä vaikuttaa ratkaisevasti siihen kuinka paljon kouluttaja pitää kiinni jostakin erityisestä harjoitustyypistä. Esimerkiksi: saadaksesi selville pystyykö osallistuja kuuntelemaan, esittämällä kysymyksiä ennen vastaamista, jotta varmistuisi yhteisymmärrys puhetoiverin kanssa. Vaikka on suhteellisen helppoa ymmärtää kuinka kommunikointi toimii (tiedon tasolla), ei ole niin helppoa käyttää sitä tehokkaasti (taidon tasolla) ja kaikkein vaikeinta on saavuttaa erityinen valmius rakentavaan kommunikointiin pystyen välttämään tai voittamaan konfliktitilanteita. Kaikki nämä seuraamukset voivat vahvistua kahden (tai useamman) puhetoiverin tavatessa erilaisten taustatietojen johdosta: mitä vähemmän taustatietoa jaamme puhetovereidemme kanssa, sitä suuremmissa epäonnistumisvaarassa kommunikointi todellakin on.

## KOMMUNIKOINNIN VOIMA

Näiden kommunikoinnin perustaitojen hankkiminen tekee yksilölle mahdolliseksi kohdata erityisiä arjen tilanteita kuten:

- ◇ Työtilanteita
- ◇ Lääkärin ja potilaan välistä vuorovaikutusta
- ◇ Byrokraattisia ja laitospuitteita.

Seuraavat kolme pääaluetta vastaavat perustarpeita:

- ◇ Työ henkiinjäämisen ja tyydytyksen saavuttamiseksi
- ◇ Fyysinen terveys ja mielenterveys
- ◇ Fyysinen ja yhteiskunnallinen turvallisuus

Näillä kolmella perusalueella on tärkeää kehittää sosiaalisia taitoja, jotka voidaan määritellä seuraavasti:

- ◇ Kuinka esitellä itsensä yleensä ja erityisesti työnhakutilanteessa
- ◇ Kuinka pyytää apua ja ilmaista terveysongelmansa
- ◇ Kuinka täyttää lomakkeita ja saada oikeuksilleen ja tarpeilleen kunnioitusta

Nämä sosiaaliset taidot perustuvat ilman muuta henkilöiden välisille kommunikointitaidoille. Niitä ei voida suoriuttaa ilman kommunikointia. Ulkomaalaistaustainen oppii siten ymmärtämään että kommunikoinnista voitaisiin suoriutua monenlaisin ja erilaisin tavoin eikä pidä välittömästi tuomita puhetoveriaan, koska hän kommunikoi eri tavalla kuin mihin olemme tottuneet. Tämä auttaa seuraavissa:

- ◇ Voittamaan turhautumisen
- ◇ Oppimaan kysymään selvittääkseen ja neuvotellakseen puhetoverin viestin merkitystä
- ◇ Oppimaan miten tarkkailla ennen arvostelemista
- ◇ Oppimaan mitä ja miten itsensä ja toisen henkilön välisistä eroavaisuuksista voi oppia

Liikkuva aikuisväestö voi oppia saamaan tarvitsemansa ja haluamansa rakentavan ja vakuuttavan kommunikoinnin avulla. He oppivat esittelemään itsensä vakuuttavasti saavuttaen siten lisää itsearvostusta ja turvallisuuden tunnetta.

Käyttämämme koulutusaktiviteetit keskittyvät yhtäältä kommunikointivaikeuksiin ja haasteisiin ja toisaalta siihen miten sellaiset vaikeudet voitetaan ja kuinka kommunikointityökaluja käytetään rakentavasti, kun rakentavasti tarkoittaa tavoitteidensa saavuttamista kunnioittaen samalla puhekumppanimme kasvojen säilymistä ja itsekunnioitusta. Tämä on ilmeisen helppo määritellä mutta ei lainkaan niin helppo toteuttaa. Siksi on ennen kaikkea tärkeää saada osallistujamme tietoisiksi sellaisista vaikeuksista konkreettisten harjoitusten kautta, jotka tuovat ne esiin.

Sellaiset harjoitukset koskevat kaikkia neljää kommunikaatiotasoa:

- ◇ Verbaalista kommunikaatiota, joka toteutetaan sanojen (joko puhuttujen tai kirjoitettujen) kautta
- ◇ Paraverbaalista kommunikaatiota, joka toteutetaan äänen välityksellä puhumalla (siis tuottaessaan sanoja äänemme välittää merkityksen jota ei ilmaista suoraan; kuten kehon kielessä, äänemme välittämä merkitys voi korvata sanat, puheet, täydentää niitä tai jopa olla ristiriidassa niiden kanssa)
- ◇ Ei-verbaalista kommunikaatiota (jota sanotaan myös kehon kieleksi), joka toteutetaan kehomme avulla riippumatta siitä puhutaanko vai ei (se voi jopa korvata sanat, puheet, myös täydentää niitä tai jopa olla ristiriidassa niiden kanssa)
- ◇ Visuaalista kommunikaatiota, joka toteutetaan erilaisin visuaalisin keinoin (värein, muodoin, kuvin, symbolein), joita ei tuoteta kehon kautta, vaan esineiden, joihin olemme pukeutuneet tai jotka ovat ympärillämme ja vaikuttavat kommunikointiimme.

Kohtaamisessa, jossa puhekumppanit viittaavat erilaisiin kokemuksiin ja kulttuuritaustaan (odotukset, mielikuvat, käytösmallit ja arvot) kommunikointivaikeuksia voi helposti syntyä jopa puhekumppaneiden tiedostamatta.

Jokaisen kommunikaatiotason kohdalla harjoitukset osoittavat kommunikoinnin vaikeudet: vain kokemalla sellaisia vaikeuksia tullaan tietoiseksi niistä itselle ja muille, voidaan hankkia taitoja niiden välttämiseksi, ja mahdollisesti voittaa nämä vaikeudet niiden ilmetessä.

# SOSIAALISTEN TAITOJEN KEHITTÄMINEN

## YHTEISYMMÄRRYKSEN VARMISTAMINEN

Kommunikoinnissa on kyse toistemme ymmärtämisestä. Siksi yhteisymmärrys edellyttää useita taitoja:

- ◇ Tarkkaavaista kuuntelemista
- ◇ Puhekumppanin sanojen toistamista ja/tai uudelleen muotoilua
- ◇ Merkityksestä neuvottelemista
- ◇ Metakommunikaatiota

### Vinkkejä!

Näitä taitoja voi alkaa hankkia seuraavien kahden harjoituksen avulla: ensimmäinen harjoitus on hyödyllinen, jotta tulimme tietoisiksi siitä mitä voi tapahtua jos emme kuuntele tarkkaavaisesti; toinen harjoitus tarjoaa konkreettisen työkalun, joka helpottaa aktiivista kuuntelemista. Keskustelu siitä mitä tapahtuu näiden harjoitusten aikana tarjoaa osallistujille tilaisuuden puhua heidän omista merkityksistään, neuvotella niistä ja siten panna alulle meta-kommunikaatioharjoitus.

Harjoitus 1: “Tarinan kuunteleminen: mikä on totta, mikä on valheellista, onko riittävästi tietoa”

Kouluttaja lukee tarinan, johon sisältyy monia merkityksiä; osallistujat saavat paperin, jolla on joukko väittämiä. Kuunneltuaan tarinan heidän on päätettävä jokaisen väittämän kohdalla, onko se totta vai ei tai eikö tarina tarjonnut riittävästi tietoa, josta voisi päätellä onko se totta vai ei. Tarina sisältää useita ansoja. Ansat johtuvat viittauksista joita jotkut sanat voivat merkitä yhdelle, mutta ei jollekin toiselle. Harjoituksen tarkoitus on tuoda esiin se, että puhuessamme sanamme eivät koskaan voi olla täysin täsmällisiä sen merkityksen kanssa, joka meillä on aikomus välittää, ja että on usein kuilu sen välillä mitä aiotaan sanoa ja mitä puhekumppani ymmärtää. Mitä enemmän kulttuuri- ja kokemustautamme eroavat toisistaan, sitä suurempi se kuilu voi olla. Tämä osoittaa että aktiivinen kuunteleminen on tärkeää, mutta se ei takaa yhteisymmärrystä ja että meidän on opittava selvittämään tarkoituksemme ja puhumaan omasta kommunikoinnistamme (meta-kommunikaatio).

Harjoitus 2: “Hallittu vuoropuhelu”

Tämä harjoitus koostuu vuoropuhelun toteuttamisesta kiistanalaisesta aiheesta: yksi puhujista on puolesta ja toinen on vastaan. Kummankin on vakuutettava toinen, mutta niin tehdessään kummankin on toistettava mitä edellinen keskustelukumppani on juuri sanonut. Muilla kahdella osallistujalla on tarkkailijoiden rooli. Kun harjoitus on kestänyt enintään 5 minuuttia, puhekumppanit ja tarkkailijat keskustelevat siitä, mitä tapahtui ja miksi,



keskittyen toistamisen vaikeuteen ja toiston käyttämisen haittapuoliin kuten myös sen etuihin. Nämä harjoitukset ovat perustana kysymysten esittämisen taidoille, jotta voitaisiin tarkistaa ja selvittää ymmärtämistä. Tätä kommunikointitaitoa voidaan harjoittaa simulaatioiden ja roolipelien kautta, jotka liittyvät edellä mainittuihin kolmeen asiayhteyteen:

- ◇ Työtilanteisiin
- ◇ Lääkärin ja potilaan väliseen vuorovaikutukseen
- ◇ Byrokraattisiin ja laitospuitteisiin

Samoissa roolipeleissä voidaan harjoittaa myös toista kommunikointitaitoa: tarkoituksen korjaamista ja selvittämistä, erityisesti sosiaalisen tarkoituksen. Kukaan ei pysty kommunikoimaan tekemättä “virheitä” - eikä vain kielellisiä virheitä, vaan sosiaalisia virheitä. Sellaisia tapahtumia voi oppia korjaamaan.

## VÄRIEN KÄYTÖN HALLINTA

Väreillä on välitön vaikutus ihmiseen ja ne vaikuttavat hänen kommunikointiinsa. Mustalla esimerkiksi on usein keskustelun lopettava vaikutus, joka luo muurin ihmisten välille, kun taas punaisella voi olla aggressiivinen vaikutus, sinisellä rauhoittava jne. Erityisesti monissa julkisissa tilanteissa on tärkeää olla tietoinen näistä vaikutuksista ja ottaa ne huomioon, ottaen myös huomioon että ‘ulkomaalaisena’, ‘maahanmuuttajana’ oleminen voi usein tuoda mukanaan epäedullisen aseman. Tietoisuus värien kielteisistä ja myönteisistä vaikutuksista ja niiden käyttö sopivalla tavalla yleisessä kontekstissa ja tietyissä tilanteissa voi auttaa voittamaan sosiaalisesti epäedullisen aseman.

Tästä tietoisuudesta voi mahdollisesti tulla perusta ymmärrykselle värien käytön symbolisesta merkityksestä eri maissa. Siinä on siis eroa, jos joku Ghanasta (Länsi-Afrikassa) kotoisin oleva yhdistää ruskean värin maahan ja joku toinen jostain Euroopan maasta sen sijaan vanhuuteen. Vaikka värien psykologinen vaikutus on aika maailmanlaajuinen, niiden symbolinen käyttö on kulttuurisidonnainen.

### Vinkkejä!

Harjoitus 1: “Värit - mielialat, toimet ja tunteet”

Osallistujat miettivät aluksi värejä jotka voidaan yhdistää tiettyihin mielentiloihin, toimiin ja tunteisiin. Vaikka tämä assosiaatio on yhtäältä subjektiivista, toisaalta siihen vaikuttavat ratkaisevasti värien universaalit psykologiset tunnusmerkit ja siksi useimmat henkilöt, kulttuuritaustastaan riippumatta, yhdistävät punaisen intohimoon ja mustan johonkin surulliseen ja kielteiseen.

### Harjoitus 2: “Värit minun elämässäni”

Kun tämä tieto on saatu, kouluttaja pyytää osallistujia kertomaan henkilökohtaisen kokemuksensa, jossa jokin tietty väri oli erityisessä roolissa heidän elämässään.

### Harjoitus 3: “Värit minun kulttuurissani”

Käydessään läpi tätä tietoisuuden lisäämisprosessia osallistujat tulevat myöhemmin ymmärtämään värien symbolisen käytön heidän maansa lipussa tai joissakin seremoniavaatteissa, kuten hautajaisissa, joissa eri kansat käyttävät eri värejä: valkoista (esim. Kiinassa) tai mustaa (useimmissa länsimaissa), tummansinistä (Etelä-Togossa ja Etelä-Beninisä) tai punaista ja mustaa (Ghanassa). Tämä voi myös auttaa ymmärtämään muiden ihmisten käsitystä elämästä, joka heijastuu tietyn värin käytöstä tietyssä tärkeässä elämäntilanteessa, kuten syntymä, kuolema, häät, jne.

## KYKY YMMÄRTÄÄ ÄÄNEN VÄLITTÄMÄÄ SOSIAALISTA JA METAFORISTA MERKITYSTÄ PUHUTTAESSA

Harvat ihmiset ovat tietoisia siitä, että välitämme sosiaalisia ja metaforisia merkityksiä äänellämme. Kehon kielen tavoin äänemme voi korvata sanoja, puheita, myös täydentää niitä tai jopa olla ristiriidassa niiden kanssa.

Usein voidaan havaita ihmisten korottavan ääntään ulkomaalaiselle puhuessaan, ikään kuin suurempi äänenvoimakkuus helpottaisi ymmärtämistä ja ottamatta selvää ulkomaalaisen kielitaidosta. Äänen korottamisella on kuitenkin usein kielteinen vaikutus kuulijaan, erityisesti jos hänen kulttuurissaan tämä yhdistetään huonoon kasvatukseen. Siksi sellainen paraverbaalinen viesti voi pelästyttää maahanmuuttajan, joka kokee sen rähisemisenä. Tosi asiassa äänen korottaminen voi välittää erilaisen merkityksen, siis että tämän viestin antaja on vaikeuksissa tai hermostunut eikä tiedä mitä tehdä, miten reagoida, erityisesti tilanteessa jossa maahanmuuttaja ei ymmärrä.

Kuten filippiiniläinen osallistuja raportoi yhdessä työpajassamme, Filippiineillä kovan äänenvoimakkuuden käyttö on merkki huonosta kasvatuksesta (katso verkkoalustalla kerrottu esimerkki). Liikkuvan aikuisväestön on tärkeä tietää että tietyllä äänielementillä (voimakkuus, nopeus, intonaatio, paino, tauko, jne.) voi olla eri merkitys kohdemaassa kuin mihin hän on tottunut tai mitä hän odottaa.

Samoin monissa Afrikan maissa äänenvoimakkuuden pienentäminen toisen ihmisen lähelle tultaessa ei merkitse sitä, kuten se Euroopan maissa voi merkitä, että henkilö on aikeissa kertoa salaisuuden toiselle, vaan yksinkertaisesti sitä että hän kunnioittaa toista henkilöä.

Sellaisista eroista ja oman äänenkäytön mahdollisista seuraamuksista tietäminen voi olla jopa tärkeämpää kuin kielioppisääntöjen tunteminen.

## Vinkkejä!

Harjoitus: “Ääni - mielialat ja tunteet”

Kouluttaja laatii luettelon yksinkertaisista sanoista, jotka äännetään eri tavoin ilmaistaessa erilaisia mielialoja tai tunteita. Jokaista osallistujaa pyydetään kokeilemaan yhtä näistä mielialoista tai tunteista, ja muiden osallistujien on yritettävä arvata mitä mielialoja tai tunteita hän halusi ilmaista. Tällä tavoin jokainen tulee tietoisemmaksi äänestään ja siitä mitä hän välittää toisille. Tulee myös selväksi että jokainen osallistuja ei välttämättä havaitse toisen ääntä samalla tavoin.

## KYKY YMMÄRTÄÄ TOISEN HENKILÖN KEHON KIELEN SOSIAALINEN JA METAFORINEN MERKITYS HÄNEN PUHUESSAAN TAI OLLESSAAN HILJAA

Vaikka kehon kielellä on joitakin maailmanlaajuisiakin merkityksiä, se on pikemminkin kulttuurin vaikutuksen alainen ja on helppoa tehdä sosiaalinen virhe jonkin eleen, katsekontaktin tai kehon kontaktin kautta, jota puhekumppanimme pitää “vääränä”. Siten useimmissa länsimaisissa yhteiskunnissa lapset oppivat katsomaan puhekumppania silmiin puhuessaan, koska muutoin heitä pidettäisiin epärehellisinä, epävarmoina tai jopa epäluottettavina. Kuitenkin on monia maita, joissa pitkä katsekontakti ei ole sallittua, erityisesti jos puhekumppani on korkeammassa asemassa tai vanhempi kuin puhuja tai jos mies puhuu naiselle.

Samalla tavoin katsekontakti, fyysinen kontakti kuten myös henkilöiden välinen etäisyyskin ovat kulttuurisidonnaisia. Joissakin yhteiskunnissa ihmiset ovat tottuneet olemaan lähellä toisiaan olematta vaivautuneita siitä, kun taas toisissa pidetään mieluummin suurempaa etäisyyttä. Joissakin yhteiskunnissa (esim. Afganistanissa) naisen ja miehen ei ole sallittua kätellä tervehtiessään toisiaan, kun taas toisissa (esim. Länsi-Afrikassa ja Saksassa) kättely tervehtiessä on hyvin tärkeää, ja joissakin (esim. Italiassa) se ei ole niin tärkeää. Tervehtiminen on yksi ensimmäisistä kontakteista ihmisten välillä, jotka eivät vielä tunne toisiaan, ja myöhemmin ensimmäinen hetki, kun he kohtaavat toisensa jälleen tai eroavat toisistaan.

Kehomme vastaanottaa ja paljastaa jatkuvasti tietoa, halusimmepa tai emme. Se saattaa paljastaa sosiaalisen asemamme, ikämme, sukupuolemme, ammattimme, fysiologisen tilamme, tunteemme ja tunnetilamme. Siksi on niin tärkeää olla tietoinen kehomme viestinnästä, ja kun olemme erilaisesta kulttuuritaustasta tulevan henkilön seurassa, on erittäin tärkeää tietää tärkeimmät rituaaleille välttääksemme sosiaalisesti ja kulttuurillisesti epäsopivat elehtimiset ja toisaalta, tiedostaaksemme että erilaisessa yhteiskunnassa tietyt kommunikointirituaalit (tervehtiminen, anteeksi pyytäminen, onnitteleminen, jne.) voivat olla erilaisen kehon kielen täydentämiä.

## Vinkkejä!

Saadakseen osallistujat tietoisiksi kehon tärkeydestä kommunikoinnissa, kouluttaja ehdottaa erilaisia harjoituksia.

Harjoitus 1: “Kasvojen ilmeet”

Kouluttaja näyttää paperin, jolla on karikatyyrimäisiä kasvojen ilmeitä (naurava, onnellinen, surullinen, vihainen, jne.) ja koulutettavat määrittelevät jokaisen ilmeen.

Harjoitus 2: “Tervehtimisrituaali ja henkilöiden välinen etäisyys”

Kouluttaja kutsuu aina kaksi osallistujaa ryhmän eteen esittämään tyypillistä tervehtimisrituaalia: osallistujat keskustelvat sitten siitä, kuinka he käsittivät tilanteen ja antoiko ihmisten välinen etäisyys kontekstiin liittyvää informaatiota.

Harjoitus 3: “Videoiden tarkkailu”

Kouluttaja ehdottaa esim. TV:n keskusteluohjelman katsomista; koulutettavia pyydetään tarkkailemaan huolellisesti kehon kieltä (ei-verbaalisia viestejä) ja kuvailemaan näkemäänsä.

Harjoitus 4: “Roolipeli”

Kouluttaja pyytää osallistujia keksimään lyhyen tarinan ja esittämään sen roolipelinä. Tämä simulaatio tallennetaan eri huoneessa. Kaikki osallistujat enintään kahden tai kolmen henkilön ryhmissä keksivät tarinan ja nekin tallennetaan. Nämä videot näytetään myöhemmin ryhmässä, jossa yleisöä pyydetään tarkkailemaan jokaista kehon kielen elementtiä ja kuvailemaan sitä neutraalilla tavalla, arvostelematta. Koko prosessi helpottaa tarkkailun oppimista ja arvostelusta pidättäytymistä. Kun ollaan vuorovaikutuksessa erilaisista kulttuuritaustoista tulevien ihmisten kanssa, tämä taito on erittäin tärkeä stereotyyppioimisen, syrjinnän ja jopa rasistisen käyttäytymisen välttämiseksi.

## ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVAT OPISKELIJAT

### KOULUTUSKESKUS AGRICOLAN KOKEMUS

Koulutuskeskus Agricolan ARTERY-työpajat on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville oppijoille. Työpajoihin osallistui kolme ryhmää: OLE (Oman elämän osaaja), Arjen Suola ja Kasvua Käsillä.

“OLE” -koulutus on suunnattu mielenterveyskuntoutujille, jotka tarvitsevat erityistä tukea ja valmennusta. Opintojen tavoitteena on vahvistaa oppijan itsetuntemusta, sosiaalisia taitoja ja opiskelutaitoja sekä parantaa mahdollisuuksia hakeutua jatko-opintoihin. Ryhmän opiskelijat asuvat oppilaitoksen asuntolassa, tuetuissa asu-misyksiköissä tai itsenäisesti. Opiskelijalla on oikeus ja mahdollisuus osallistua koulutukseen 1 - 3 vuoden ajan ja kaikki OLE-opiskelijat opiskelevat yhdessä samassa luokkatilassa. Tällä hetkellä (2011 - 2012) ryhmässä opiskelee 13 henkilöä, iältään 20 - 46 -vuotiaita. Ryhmän apuna on avustava ohjaaja, joka osallistuu opiskelijan kokonais-valtaiseen ohjaamiseen ja tukemiseen sekä itsenäisesti että yhdessä opettajan kanssa.

Ryhmän vahvuus on eri-ikäisissä, erilaisen elämäkokemuksen omaavissa opiskelijoissa, joilla on paljon annettavaa toisilleen ja mahdollisuus oppia vertaistuen kautta. Opiskelijoiden oma motivaatio on myös yksi tärkeimmistä vahvuuksista. Haasteellisuutta ryhmään tuo osallistujien heterogeenisuus. Opiskelijoiden itsetunnon kohottaminen ja autonomisen identiteetin vahvistaminen on myös haaste.

“Arjen Suola” -koulutus on tarkoitettu aikuisille kehitysvammaisille ja mielenterveyskuntoutujille virkistykseksi arkeen. Opintojen tavoitteena on tukea oppijan persoonallisuuden monipuolista kehittymistä ja kykyä toimia yhteisöissä. Arjen Suola -oppijat ovat iältään 20 - 70 -vuotiaita ja asuvat Pieksämäen lähialueilla joko itsenäisesti tai tuetuissa asumisyksiköissä. Osallistujien määrä vaihtelee päivittäin, yleensä ryhmässä on 8 - 12 oppijaa. Osa oppijoista osallistuu koulutukseen yhtenä tai kahtena päivänä viikossa ja monet osallistujista ovat opiskelleet kursilla jo useiden vuosien ajan. Myös tässä ryhmässä osallistujien heterogeenisuus on suuri haaste ohjaajille. Heterogeenisuus näkyy esimerkiksi luku- ja kirjoitustaidon tasossa; osa oppijoista ei osaa kirjoittaa tai lukea kovin hyvin, kun taas joillakin oppijoilla luku- ja kirjoitustaito on hyvä. Ryhmässä työskentelee opettajan lisäksi ryhmän oma avustava ohjaaja. Tuetuista asumisyksiköistä tulevilla oppijoilla on mukana myös oma päivätoiminnan ohjaaja ja joillakin oppijoilla myös henkilökohtainen avustaja.

Kolmas projektiin osallistuva ryhmä on “Kasvua Käsillä”, jossa opiskellaan luovia aineita ja käden taitoja vuoden kestäväällä kurssilla. Jotkut opiskelijat tarvitsevat erityistä tukea, mukana on myös maahanmuuttajataustaisia opiskelijoita. Kasvua Käsillä -opiskelijat ovat iältään 20 - 50 -vuotiaita ja jotkut heistä ovat osallistuneet kurssille jo useampana vuonna. Myös tässä ryhmässä työskentelee avustava ohjaaja.

## OMAN POLUN LÖYTÄMINEN

Kaikki ryhmiin tulevat opiskelijat haastatellaan ennen opiskelun aloittamista. Erityistä tukea tarvitsevilla kehitysvammaisilla on useilla huoltaja tai edunvalvoja, joten myös hänen kanssaan arvioidaan opiskelijan tarpeita ja kykyjä. Opiskelijan oma halukkuus ja /tai motivaatio on tietenkin tärkeää. Mielenterveyskuntoutujilla on myös lääkärin antama lausunto siitä, että he ovat koulukuntoisia ja pystyvät toimimaan ryhmässä eikä heillä ole vahvoja pelkotiloja sosiaalisia tilanteita kohtaan. Kysymys on koulutusryhmistä, joten kyky osallistua ryhmän toimintaan on tärkeää. Kehitysvammaisten kohdalla esimerkiksi aggressiivisesti käyttäytyviä tai hyvin levottomia henkilöitä ei voida ottaa opiskelijoiksi. Myös arkipäivän rutiinit täytyy olla hallussa.

Opiskelun kuluessa käydään sekä henkilökohtaisia että ryhmässä tapahtuvia arviointikeskusteluja, joissa pohditaan sekä osallistumista, kehittymistä että opiskelijan tarpeita ja haasteita.

## TAITEEN VOIMA

Kaikkien ryhmien kohdalla yksi tärkeimmistä tavoitteista on itsetunnon vahvistaminen: oman arvon ja ainutlaatuisuuden tunnistaminen ja tunnustaminen, oman positiivisen identiteetin vahvistaminen ja oman toiminnan merkityksellisyyden etsiminen. Tässä prosessissa on tärkeää opiskelijan sisäisen tarinan ja sisäisen puheen muuttuminen optimistisemmaksi. Terve itsetunto rakentuu Michelle Borbanin (Kokkinen, Rantanen-Väntsi, Tuomola 2008, 87) mukaan portaittain seuraavasti 1) turvallisuus 2) itseys ja itsetuntemus 3) yhteisöllisyys ja liittyminen 4) tehtävä ja tarkoitus ja 5) kyvyt ja aikaansaannokset.

Turvallinen pienryhmä, jossa ilmapiiri on positiivinen, välittävä ja kannustava ja jossa ihmissuhteet ovat turvallisia, mahdollistaa oman identiteetin ja asioiden pohtimisen. Taide antaa mahdollisuuden kommunikoida epäsuorasti materiaalien, välineiden tai erilaisten roolien kautta, mikä tuntuu monesta turvallisemmalta kuin suoraan paljastaa omia tunteita. Taide mahdollistaa etäännyttämisen kautta turvallisen suhteessa olemisen oman itsen ja toisten kanssa. Taiteellinen toiminta antaa ihmiselle tunteen omasta yksilöllisyydestä, se antaa hänelle uusia kokemuksia ja rakentaa realistista kuvaa hänen omista rooleistaan sekä fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista ominaisuuksistaan. Taiteessa käydään dialogia materiaalien ja välineiden kanssa, jolloin myös oman elämäntarinan ja sisäisen puheen muuttuminen positiivisemmaksi on mahdollista. Kokkinen, Rantanen-Väntsin ja Tuomolan (2008, 84) mukaan itsetuntoa vahvistaa, kun henkilö pystyy ajattelemaan itsestään myönteisiä ajatuksia, niin että hänen sisäinen puheensa muuttuu myönteiseksi ja rohkaisevaksi. Itsetuntoa vahvistaa, kun ihminen tekee asioita, joista hän nauttii, joista tulee hyvä olo ja hyvä mieli tai hän tekee asioita, joista saa kiitosta. Kun ihminen yrittää voittaa pelkonsa tekemällä pelottavia, epämukavia tai vaikeita asioita, myös se vahvistaa hänen itsetuntoaan. Myönteisten kokemusten ja onnistumisten muistelemisen tekee hyvää itsetunnolle. Ihminen vahvistuu, kun hän hyväksyy erehtyvyytensä, mutta pyrkii myös muuttamaan kielteisiä ja rajoittavia ajatustapojaan ja uskomuksiaan myönteisiksi, rohkaiseviksi ja mahdollisuuksia avaaviksi. Yhteiset ryhmäkokemukset, yhteisten hyvien kokemusten jakaminen ja muistelemisen, kannustavan palautteen antaminen toisille ja kannustavan palautteen saaminen luovat pohjaa edistymiselle.

Koulutuksen päämääränä on kannustaa opiskelijoita itseohjautuvuuteen sekä opiskelussa että muilla yksilöllisen, yhteisöllisen ja yhteiskunnallisen elämän alueilla. Itseohjautuva ihminen pystyy ohjaamaan ja määrittelemään oma-aloitteisesti tarpeitaan ja tavoitteitaan ja hänellä on kyky valita ja soveltaa erilaisia toimintastrategioita. Itseohjautuvuus on aktiivista, tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa, jossa ihminen ottaa vastuun omasta elämästään ja valinnoistaan.

Työskentelyssä yhdistyvät useat eri taidemuodot. Kuvataide on keskeisellä sijalla, mutta siihen yhdistyvät myös kertovat menetelmät ja teatteri-ilmaisu. Usein kuva, esine tai materiaali on portti kokemusten, tunteiden ja ajatusten sanallistamiseen. Sanallistaminen ei ole aina tarpeen. Olennaista on tulla nähdyksi ja vastaanotetuksi, mutta myös nähdä ja vastaanottaa muiden kuvia ja kokemuksia. Työskentely tapahtuu ryhmässä, mutta siinä on tilaa yksilöllisille ilmaisuille.

## Kuvataiteellinen työskentely

Kuvataiteessa työskennellään erilaisten taideilmaisun muotojen, materiaalien ja välineiden kautta, mikä antaa perspektiiviä ja etäisyyttä, mutta mahdollistaa myös ilmaisen liittämisen toimijan omaan elämän kokemukseen. Näin hänelle mahdollistuu uusien näkökulmien avautuminen asioihin. Van Marissingin (Rankanen 2007, 36) mukaan taide on prosessi, jossa muovaamme ja muutamme olemassa olevaa todellisuutta.

◇ Minän hahmottaminen luonnonmateriaali- ja esinekollaaseina

Opettaja Hanna Amaringo työsti OLE-ryhmän kanssa prosessin, jossa tehtiin kuvakollaaseja käyttäen luonnonmateriaaleja. Oma kuva rakennettiin luonnonmateriaaleista (vähintään 5 erilaista elementtiä) vastauksena kysymykseen: millainen olet? Kuvasta kirjoitettiin tekstiä ja kuva esiteltiin toisille myös suullisesti. Omakuvat valokuvattiin, valokuvat laminointiin ja raamitettiin ja ripustuslangat koristeltiin. Kuvista järjestettiin näyttely sekä Koulutuskeskus Agricolassa että Pieksämäen kaupunginkirjastossa.

Näissä tehtävissä on tärkeää, että opiskelijat tekevät työt loppuun saakka, jotta he tuntevat omasta itsestä tehdyt kuvat tärkeiksi ja arvokkaiksi. Kuvien asettaminen arvokkaasti esille tuo myös opiskelijat kauniisti näkyville. Ponnistelu ja tehtävän loppuun saattaminen oli vaikeaa, mutta opiskelijat saivat nähdä, että lopputulos oli vaivan arvoinen. Materiaalin, esineen tai kuvan valitseminen on jo itsenäinen teko.

◇ Kollaasi aikakauslehtikuvista

Opettaja Outi Rauhala on työstänyt Arjen Suola- ja Kasvua Käsillä -ryhmien kanssa oman lempiväriin hahmottamista niin, että opiskelijat etsivät lehdistä kuvia, joissa oma lempiväri esiintyy. Kuvat liimataan paperille värikollaasiksi. Näin oma lempiväri konkretisoituu eri värisävyiksi ja erilaisiin yhteyksiin: esineiksi, kukiksi, maisemiksi, pinnoiksi, kuvioiksi eikä vain yleensä esimerkiksi punaiseksi. Kertominen omasta lempiväristä ja sen esiintymisestä auttaa opiskelijaa havaitsemaan eroja ja yksityiskohtia ja nimeämään niitä. Seuraavaksi opiskelijat valmistivat omasta lempiväristä kollaasitaulun Värimandalani käyttäen erilaisia lanka- ja kangasmateriaaleja, nappeja, helmiä ja kierrätyskäsitöitä. Ryhmän töistä rakennettiin näyttely.

◇ Hahmojen, nukkejen tai naamioiden tekeminen

Opettaja Marja-Liisa Lintunen ohjasi OLE-ryhmälle prosessin, jossa rakennettiin kolmiulotteisia Hyvän olon hahmoja paperista. Kasvua Käsillä -ryhmän kanssa valmistettiin opiskelijoiden kertomusten pohjalta litteitä paperinukkeja, joilla myös näyteltiin.

## Narratiiviset menetelmät

Narratiiviset menetelmät voivat olla sekä suullisesti että kirjallisesti toteutettuja. Jokaisella ihmisellä on elämän tarina, jonka kertominen jäsentää ihmisenä olemista ja avaa mahdollisuuden muutokseen. Kertominen voi tapahtua metaforan avulla lyhyesti tai lauseina ja kertomuksina. Esimerkiksi esineen valitseminen kuvaamaan itseä on esinemetäfora. Teemu valitsi puisen lehmän: ”Lehmät senkun makailee. Minä tykkään laiskottelusta, olen mukavuudenhaluinen kuin lehmä, mutta lehmätkin hoitaa hommansa”. Valitsija ilmaisee esineen avulla oman sen hetkisen olotilansa. Esinemetäfora antaa myös ohjaajalle tietoa osallistujan tilanteesta. Yksilö- tai ryhmäkertomisen virikkeenä voi olla esine, valmis kuva, itse tehty kuva tai lehtileikekollaasi.

Kertominen voi olla myös sadutusta. Sadutuksessa kertoja itse valitsee, mitä haluaa kertoa ja ohjaaja kirjoittaa tarinan muistiin sana sanalta. Ohjaaja lukee tarinan kertojalle ja kertoja voi täydentää tai korjata kertomustaan. Muita kerronnan muotoja voivat olla yksilöllinen kirjoittaminen tai ryhmäkirjoittaminen.

Ryhmäkirjoittaminen ja myös ryhmässä esittäminen madaltavat kirjoittamisen ja esittämisen kynnyksiä.

## SOSIAALISTEN TAITOJEN KEHITTÄMINEN

### VUOROVAIKUTUS RYHMÄSSÄ

Ihmiselle on tärkeää tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään ja tuntea tulevansa hyväksytyksi, tarpeelliseksi ja kunnioitetuksi omana itsenään. Tärkeää on oppia olemaan omana itsenään ja omassa itsessään, huomioimaan toiset eli ryhmä, jakamaan omia kokemuksia ryhmän kanssa, antamaan itsestä ja kuuntelemaan ja arvostamaan toisia. On tärkeää uskaltautua liikkumaan koulun alueella, ruokailemaan isossa ruokalassa, kohdata muita opiskelijoita ja tulla näkyväksi heidän parissaan yksilönä ja ryhmänä.



## Vinkkejä!

- ◇ Kuvataiteet mahdollistavat jokaiselle yksilöllisen työskentelyn, myös kokemusten jakaminen muun ryhmän kanssa on osa työskentelyä.
  - ◇ Narratiiviset menetelmät opettavat yksilöä ilmaisemaan omia ajatuksiaan, mutta ryhmässä opitaan myös kuuntelemaan ja keskittymään tilanteessa. Yksi kerronnan muoto on yksilöllinen tai ryhmäkirjoittaminen. Ryhmäkirjoittamisessa voivat olla virikkeenä itse tehdyt hahmot tai valitut esineet, jotka laitetaan omille paikoilleen ja jokaisen esineen kohdalle tyhjä paperiarkki. Osallistujat aloittavat kirjoittamisen oman esineen/hahmon kohdalta. Tavoitteena on kirjoittaa jokaisesta esineestä, mitä mieleen tulee; sana, lause, runo. Ohjaajan määrittelemän tietyn ajanjakson jälkeen osallistujat vaihtavat paikkoja. Paikkojen vaihto jatkuu, kunnes kaikki ovat jälleen omilla paikoillaan.
- Joutsen-hahmo innoitti kirjoittajia seuraaviin teksteihin: Sininen ja valkoinen - joutsen - Uljas, kaunis, ylväs - vapaus, luonnon kauneus - roskapussi - Kaunis joutsen. Tykkään joutsenista. Ne ovat kauniita lintuja. - Vapaus, älä kahlitse itseäsi. - Joutsen on kaunis lintu ja valkoinen - hyvän näköinen - vapaus - Joutsenlaulu - valkoinen. Ryhmäkirjoittaminen ja myös ryhmäesittäminen alentavat sekä kirjoittamisen että esittämisen kynnyksiä. Ryhmässä kirjoitetut tekstit luettiin ääneen pienryhmissä niin että ”näyttämöllä” pöydällä esiintyjien suojana olivat esineet, joista oli kirjoitettu.
- ◇ Teatteri- ja ilmaisuharjoitukset luovat turvallista ilmapiiriä ryhmän alkuvaiheessa ja yhteiset päämäärät, kuten teatteriesitys tai näyttely, luovat yhteistyömahdollisuuksia ryhmässä.

## UUSIEN HAASTEIDEN KOHTAAMINEN

Yksi tärkeä tehtävä erilaisilla taidemuodoilla on muuttaa osallistujia passiivisista vastaanottajista toimijoiksi ja osallistujiksi. Laitoksissa ja isoissa asumisyksiköissä asuvien elämä muuttuu helposti laitospaiseksi, koska monet asiat tulevat valmiina, esimerkiksi ruoka. Miksi ponnistella tai nähdä vaivaa, kun asiat sujuvat toisten tekeminä. Keskittyminen on lyhytjännitteistä ja asioiden loppuun vieminen vaivalloista; annetaan periksi, lopetetaan kesken, ei haluta ponnistella, pelätään epäonnistumista tai tehdään asioita pakosta. Taidede on mahdollisuuksien maailma, jossa jokainen on oman itsensä herra ja jossa voi uskaltautua uusiin kokemuksiin ja uusiin näkökulmiin.

## Vinkkejä!

Kuvataiteen tekeminen on konkreettista. Väline auttaa asioiden konkretisoinnissa, havaintojen tekemisessä ja tiedostamisessa. Välineen (esim. esine, luonnonmateriaali, paperi, nukke) kautta opiskelija löytää itsestään ja myös muista ryhmäläisistä uusia puolia ja myös kykyjä, joita ei ole tullut ennen huomanneeksi. Tämä rohkaisee kokeilemaan uusia asioita, jotka ovat voineet tuntua aiemmin mahdottomilta. Opiskelija oppii asettamaan realistisia tavoitteita, suunnittelemaan, ponnistelemaan, keskittymään, sietämään epävarmuutta ja tekemään asiat loppuun asti. Omien töiden ja prosessien esitleminen toisille sekä toisten opiskelijoiden töiden ja prosessien katseleminen ja kuunteleminen opettaa arvostamaan omia ja toisten töitä. Jokaisen ryhmän jäsenen tekeminen, kokeminen, tunteet ja ajatukset ovat yhtä tärkeitä ja merkityksellisiä ryhmässä.

## ITSETUNNON VAHVISTAMINEN

Taiteellinen toiminta on oleellinen osa erityistä tukea tarvitsevien ryhmien koulutusta. Esimerkiksi kehitysvammaisten ryhmässä osalla opiskelijoista on vaatimaton koulutusta ja osalla on hyvin heikko tai peräti olematon luku- ja kirjoitustaito. Taiteellinen toiminta mahdollistaa heidän osallistumisensa tekemisen ja kokemisen taolla ja se antaa itsetuntoa vahvistavia onnistumisen elämyksiä. Taiteen avulla he voivat ilmaista itseään, omia ajatuksiaan ja tunteitaan, tuottaa itse tietoa ja tehdä näkyväksi omaa ihmisyyttään tasavertaisena ihmisenä. Taiteen avulla he tulevat näkyviksi itselleen, ryhmälle, koko oppilaitosyhteisölle ja näyttelyiden ja esitysten kautta myös kaupunkilaisille. He oppivat arvostamaan omaa tekemistään, omin käsin tehtyjä teoksia ja olemistaan erilaisissa rooleissa näyttämöllä. He voivat olla ylpeitä asettaessaan töitään näkyville. Kaikilla on oikeus tulla näkyviin omanlaisenaan ihmisenä ja arvokkaana sinänsä.

## Vinkkejä!

Yksilö- tai ryhmäkertomisen virikkeenä voi olla esine, valmis kuva tai itse tehty kuva tai lehtileikekollaasi. Esimerkiksi Arjen Suola-ryhmässä jokainen teki paperille lehtikuvakollaasin asioista, jotka liittyvät kotiin. Ryhmäläiset kertoivat tarinoita kodeistaan, rakkaista ihmisistä, kuolleista omaisista ja lemmikeistä. Kuvat viritivät sekä muistoja että unelmia.

Kertominen voi olla myös sadutusta. Sadutuksessa kertoja itse valitsee, mitä hän haluaa kertoa ja ohjaaja kirjoittaa tarinan muistiin sana sanalta, lukee sen kertojalle, joka voi täydentää ja korjata kertomustaan.

## JÄMÄKKYYDEN OPPIMINEN

Omien tarpeiden, rajojen ja oikeuksien määrätietoinen ja jämäkkä puolustaminen on osa oppimisprosessia. Tähän liittyy myös kritiikin sietokyvyn kasvattaminen.

### Vinkkejä!

Nuket, naamiot ja teatteriroolit auttavat oppijaa ilmaisemaan turvallisesti erilaisia tunteita ja mahdollistavat käyttäytymisen ja sen aiheuttamien seurauksien havainnoimisen.

## VAKAVAN PITKÄAIKAISEN MIELEN SAIRAUDEN VAMMAUTTAMAT HENKILÖT

### INTRAS -SÄÄTIÖN KOKEMUS

INTRAS Foundation -säätiö tuottaa sosiaali-terveys- ja koulutuspalveluja erilaisten resurssien ja ohjelmien avulla. Sen palveluiden ja ohjelmien kehittäminen perustuu “Kuntoutumisasenteeseen”, koska tutkimusten mukaan jopa vakavasti mielen sairaudesta kärsivät voivat kuntoutua ja elää tuottavaa elämää yhteisön keskellä. Kokeemukset osoittavat että yli 50% mielenterveyspotilaista voidaan kuntouttaa. Tässä mielessä kuntoutus nähdään matkana uuteen omanarvontuntoon, mielen sairauden ulkopuoliseen rooliin ja tarkoitukseen.

INTRAS painottaa voimakkaasti harjoittelua, erityisten pedagogisten tekniikoiden ja tuen kehittämistä skitsofreniasta, kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä ja persoonallisuushäiriöistä kärsiville. Näiden häiriöiden luonteeseen kuuluu tietyn asteista huonontumista päivittäisen suorituskyvyn perusaspekteissa, vaikeuttaen siten vakavasti heidän elämänlaatuaan. Siksi sellaiset asiat kuten henkilökohtainen itsestä huolehtiminen, hygienia, henkilöiden väliset suhteet, motivaation puute toiminnan kehittämisessä ja muut näiden ihmisten elämään liittyvät aspektit määrittävät ja antavat merkitystä Säätiön kehittämille ohjelmille. Tässä käsikirjassa keskitymme mielenterveyskuntoutujille tarkoitettuun TeaTREVÉS -teatteriryhmään, joka toimii meidän psykososiaalisessa kuntoutuskeskuksessamme, ja jossa käy 15 osallistujaa. Teatterityöpajoja pidetään kahdesti viikossa kahden tunnin ajan. Teatteriohjelman lisäksi keskus tarjoaa psykiatrisista häiriöistä kärsiville harjoitusta henkilökohtaisten sekä sosiaalisten taitojen kehittämisessä ja säilyttämisessä kolmella alueella:

- ◇ Arjen toimintojen harjoittelu autonomian kehittämiseksi kotielämässä.
- ◇ Sosiaalisten taitojen harjoittelu kommunikoinnin ja sosiaalisten suhteiden parantamiseksi.
- ◇ Vapaa-ajan organisointiharjoittelu kiinnostuksen kohteiden ja harrastusten takaisin saamiseksi.

Päätavoite on että vaikeasta ja pitkäaikaisesta mielen sairaudesta kärsivät ihmiset saavuttavat ja/tai saavat takaisin ne taidot, joiden ansiosta he pystyvät toimimaan autonomisesti sosiaalisessa ympäristössään mahdollisimman vähällä tuella ja siten parantamaan elämänlaatuaan. Työkokemukset osoittavat että suuri osa mielen sairaudesta kärsivistä voi elää terveellisesti ja olla aktiivisia niin kauan kuin he noudattavat tarkoituksenmukaista hoitoa. Uskomme draaman ja teatterin hyödyllisyyteen sosiaalisten taitojen edistäjänä lääkityksen täydennyksenä mielenterveydellisen hyvinvoinnin kannalta.

## OMAN POLUN LÖYTÄMINEN

Koulutus- ja kuntoutustoiminnan päätavoite on saada aikaan oma elämänsuunnitelma ja siihen kuuluva elämänlaadun taso, vaikka joitakin mielen sairauden oireita jäisikin. Tämän tehtävän toteuttamiseen on erityisesti kiinnitetty huomiota kuuntelemalla mielenterveyskuntoutujia, jotka pyytävät uusia ohjelmia ja aktiviteetteja, jotta voisimme tarjota palveluita ottaen huomioon jokaisen henkilön mahdollisuudet ja varustaan ihmiset resursseilla, jotka voimaannuttavat heidät olemaan oman kuntoutusprosessinsa ja siten myös oman elämänsä johtohenkilöitä. Suunnittelu perustuu siksi henkilöön eikä ohjelman kehittämiseen. “Yksilöllistetty kuntoutussuunnitelma” laaditaan ja sovitetaan jokaiselle henkilölle, ja kohdistetaan se siten, että se voimauttaa henkilön suunnittelemaan ja tekemään omaa elämäänsä ja tavoitteitaan koskevia päätöksiä. Tämä malli korostaa koulutuksen ja ammattituen merkitystä tarkoituksenaan vahvistaa henkilökohtaisia ja sosiaalisia taitoja mahdollisimman suuren autonomian tason saavuttamiseksi.

Valmistellessamme aktiviteetteja mielenterveyskuntoutujien psykososiaaliseen kuntoutukseen suunnittelemme etukäteen seuraavat aspektit:

- ◇ Tavoitteet: Tehdään etukäteisarvio puutteista ja mahdollisista kohteista sosiaalisten taitojen kehittämiseen liittyen, ja se sisällytetään “Yksilöllistettyyn kuntoutussuunnitelmaan”. Itsearviointien käyttö on hyödyllistä mikäli käytämme tarkoituksenmukaisia kyselylomakkeita, jotka on suunniteltu täytettäväksi ohjelman alussa ja uudelleen puolen vuoden välein. On tärkeää näyttää osallistujille, että lomake on tarkoitettu auttamaan heitä pohtimaan ja ratkaisemaan kysymyksiä, jotka helpottavat heitä elämänsä hallinnassa. Kyselylomakkeet ovat lyhyitä, tiiviiksi suunniteltuja, täytettävissä alle 10 minuutissa. Ne voidaan rakentaa perustuen tämän käsikirjan 2. kappaleen kuvailemille sosiaalisille taidoille.
- ◇ Ohjelman hyödyt: Avustettaville (mielenterveyskuntoutujille) tiedotetaan etukäteen ohjelmasta ja sen tuomista hyödyistä “Yksilöllistetyn kuntoutussuunnitelman” mukaisesti. Lisäksi heille tiedotetaan heidän edistymisestään koko prosessin ajan, alku- ja loppusuoritusta verraten.

◇ Metodologia: Kokoontumiset on suunniteltu osallistaviksi, rohkaisten yhteistyöhön ja kaikkia osallistujia ilmaisemaan itseään. Suuntaviivat laaditaan jokaisen kokoontumisen puitteissa toiminnan strukturoimiseksi ja jotta osallistujat voisivat ennakoida tapaamista ja suunnitella seuraavaa aktiviteettia.

## TAITEEN VOIMA

INTRAS -säätiön psykososiaalisen kuntoutuskeskuksen johtaman TeatREVÉS -teatteriryhmän tavoite on saavuttaa mielenterveyskuntoutujien sosiaalinen osallistaminen. Esityksiä käytetään työkaluna mielen sairautteen liittyvän häpeän leiman minimoimiseksi. “Stigman poistaminen vaatii yleisön parissa työskentelemistä” sanoi ohjaaja Cristina Vega. Ja lisäsi: “Mielenterveyskuntoutujilla on joitakin vaikeuksia, mutta heillä on myös paljon opettavaa meille, alkaen heidän vahvasta motivaatiostaan ja halustaan kehittyä, kuten näemme harjoituksissa. Teatterilla on kyky saada mahdollisimman paljon irti ihmisestä”.

Sosiaalisten taitojen, kuten kommunikoinnin, tunnetilojen hallinnan, konfliktien muutamistaidon, jne. parantamista tarvitaan tyydyttävän elämän rakentamiseksi. Tässä mielessä teatteri, harjoitukset, ryhmädynamiikka, jne. ovat tehokkaita työkaluja sosiaalisten kykyjen parantamiseen antaen samalla nautintoa itse kokemuksesta. Teatteri auttaa meitä ymmärtämään toisia ja ymmärtämällä toista ymmärrämme paremmin myös itseämme. Esiintyminen tarkoittaa toiseksi henkilöksi tulemistä, ja se saa meidät kohtaamaan toisen todellisuuden ja kehittämään sellaisia taitoja kuten joustavuutta ongelmien ratkaisemiksi, sopeutumaan uusiin tilanteisiin tai kuten Joseph J. Moreno ilmaisi kirjassaan “Music Therapy and Psychodrama” (Musiikkiterapia ja psykodraama), ...“psykodraaman ensisijaisina tavoitteina on antaa ihmisille mahdollisuus kehittää spontaanisuutta ja luovuutta, jotka ovat usein vähentyneet heillä jotka kärsivät merkittävistä emotionaalisista ongelmista ja jotka yleensä vetäytyvät syrjään”.

Calheros y Albuquerque (1997) julisti ettei aikomus ole puolustaa teatteriryhmiä eräänlaisena psykoterapiana, vaan ottaa huomioon niiden terapeuttinen potentiaali: “... Teatteri ja terapia yhdistyvät sekoituksessa, jossa on suurta terapeuttista potentiaalia. Näyttämöllä elämää luodaan uudelleen, minkä ansiosta on mahdollista murtaa muureja ja elää elämää täysin rinnoin. Teatteri antaa meille täyttymyksen yhdelle ihmisen perustarpeista: tilaa, jossa unelmoita ja elää unelmia, toiveita, pelkoja ja luopua menneisyyden haamuista. Teatteri on terapiaa, koska se on elämää.”

INTRAS -säätiön TeatREVÉS -ryhmään kuuluvat ammattilaiset ovat saaneet teatterista arvokkaan työkalun mielenterveyskuntoutujien henkilökohtaiseen ja sosiaaliseen kehittämiseen ja asiakkaat ovat saaneet teatterista arvokkaan ja rikastuttavan purkaukskanavan. Työpajojen rakenne on laadittu näytelmän kehittämistä silmällä pitäen. Näytelmän esittivät mielenterveyskuntoutujat, jotka myöskin keksivät juonen, henkilöhahmot ja tilanteet ammattilaisnäyttelijä Camila Silvan ja sosiaalityöntekijä Cristina Vegan tuella. He miettivät ja päättivät mitä he halusivat ilmaista ja heidän ongelmansa, pelkonsa ja toiveensa heijastuivat henkilöhahmoissa.

TeatREVÉS -ryhmän toteuttamat aktiviteetit on suunniteltu tunteiden ja tunnetilojen tunnistamiseen ja hallitsemiseen sekä niiden spontaaniin kommunikoimiseen, auttamaan myönteisen tietoisuuden luomista omasta itsestä sekä vahvistamaan ryhmään kuulumisen tunnetta. Työpajoilla oli joitakin yhteisiä suuntaviivoja, jotka ovat hyödyllisiä kokoontumisten strukturoimisessa, auttaen mielenterveyskuntoutujia tietämään milloin he saavat pitää tauon, aikaa miettiä tai milloin harjoitukset loppuvat.

Seuraavassa muutamia aktiviteetteja jokaisen kokoontumisen alussa ja lopussa käytettäväksi:

- Kokoontumisen johdanto: Piiriaktiviteettiin valmiit osallistujat tervehtivät jokaista ja kommentoivat jotain mitä on tapahtunut edellisen tapaamisen jälkeen. Kommentit auttavat ohjaajia kohdistamaan aktiviteetteja osallistujien huolien tai vaikeuksien ympärille. Voisi olla hyödyllistä ottaa mukaan aktiviteetti, jossa osallistujat voivat miettiä näitä ongelmia, kuten yrittäen löytää tietylle tarinalle erilaisen lopun, kysyä kuinka joku toinen osallistuja olisi reagoinut tietyssä tilanteessa, jne. Tämän aktiviteetin jälkeen varsinainen kokoontuminen ja teatteriin liittyvät aktiviteetit alkavat.
- Kokoontumisen lopetus: Ennen jokaisen kokoontumisen loppua kaikki osallistujat istuvat rivissä arvioidakseen kokoontumisen positiivisia Aspekteja, siten päättäen tapaamisen hyvä maku suussa. Sen jälkeen ohjaaja vahvistaa osallistujia tarpeen mukaan. Jokaisen osallistujan pitäisi tällä hetkellä tunnistaa yksi sellainen asia työpajasta, jonka hän haluaisi viedä kotiin mukanaan, ja ilmaista miksi hän piti siitä. Ohjaajat auttavat osallistujia ilmaisemaan sen käyttäen sellaisia kysymyksiä kuin “Miksi se oli mukavaa?” “Miksi pidit siitä?”, jne.

## SOSIAALISTEN TAITOJEN KEHITTÄMINEN

### KOMMUNIKOINTI

Mielenterveyskuntoutujien kommunikointitaitojen puutteellisuus aiheuttaa vuorovaikutusvaikeuksia heidän sosiaalisessa ympäristössään. Tämä on yksi yleisimmistä ja tärkeimmistä vajeista, jotka ilmenevät sairautta edeltävällä tasolla, mielen sairauden puhjetessa ja puhkeamisen jälkeisessä kehittämisessä. Mielenterveysongelmaisten varustaminen strategioilla, jotka parantavat heidän verbaalista ja ei-verbaalista kommunikointiaan merkitsee että tarjoamme heille edullisemman aseman emotionaalisten ja instrumentaalisten tarpeiden kattamiseksi ja siten mahdollistaen heille helpomman vuorovaikutuksen muiden kanssa. Ei-verbaalinen kommunikaatio on tärkeää, sillä puhuttaessa jollekulle vain osa informaatiosta tulee sanoista ja loput saadaan ei-verbaalisen kielen kautta: eleet, ulkonäkö, asento, katse, kasvojen ilme, jne. Ei-verbaalisen kommunikoinnin harjoittelu on tärkeää, eikä pelkästään siksi että jokainen osallistuja saisi tilaisuuden ilmaista itseään riittävästi, vaan myös ymmärtää muiden ilmaistut ja tarpeet kommunikointitilanteissa, joissa on tuttuja sekä vähemmän tuttuja elementtejä.

## Vinkkejä!

Kommunikointitaitojen harjoitteluun käytämme roolipelitekniikoita. Esitetään lyhyitä roolipeliskenaarioita (yksilöllisesti tai ryhmissä) väittelyn merkeissä ja tallennetaan esitys myöhempää katselua ja jokaisen alueen puut- teiden korjaamista varten. Ohjaajat ja psykologit tarkkailevat osallistujia harjoitusten ulkopuolella nähdäkseen siirtyvätkö opitut asiat heidän jokapäiväisen elämänsä muille alueille. Erityistä huomiota kiinnitetään äänen intonaatioon, sävyyn, sujuvuuteen, puheen selkeyteen, voimakkuuteen, nopeuteen, puheen ajoitukseen ja vas- tausviiveeseen. Samaa metodologiaa käytetään harjoiteltaessa sosiaalisen vuorovaikutuksen perustaitoja, kes- kustelu- ja pitkälle edistyneitä sosiaalisia vuorovaikutustaitoja ja ei-verbaalista kommunikointia:

- ◇ Sosiaalisen vuorovaikutuksen perustaidot: Kuunteleminen, ohjeiden noudattaminen, tietojen kysymi- nen, kohteliaisuus ja ystävällisyys, esiintyminen ja kohteliaisuuksien lausuminen.
- ◇ Keskustelutaidot: Keskustelun aloittaminen ja ylläpitäminen, suunvuoron saaminen ja antaminen, puheenaiheen vaihtaminen ja keskustelun päättäminen.
- ◇ Pitkälle edistyneet kommunikointitaidot: Avun pyytäminen, anteeksi pyytäminen, kantaa ottaminen, toisten vakuuttaminen ja keskustelu vieraiden kanssa.
- ◇ Ei-verbaalisen kommunikoinnin ymmärtäminen: Kasvojen ilme, hymy, katse, asento, fyysinen ulko- muoto kommunikoidessa, kehon orientoiminen, välimatka / fyysinen kontakti, eleet.

Työpajojen aikana käytetään kommunikointitaitojen kehittämiseksi aktiviteettia nimeltä “Ensi askel”. Osallis- tujien kävellessä ympäri huonetta ohjaaja pyytää heitä ajattelemaan yhtä tilannetta ja kuvailemaan siihen tilanteeseen liittyviä tunteita. Pysähtymättä osallistujien on toistettava se tunne vain yhdellä liikkeellä. Sitten koko ryhmä vuorollaan toistaa jokaisen liikkeen.

## TUNNETILOJEN HALLINTA

Mielenterveyskuntoutujat kohtaavat emotionaalsiin häiriöihin liittyviä psykologisia ongelmia, kuten ahdistus- ta, stressiä, avuttomuutta, pelkoa, jne. Koko elämänsä ajan he kokevat stressiä joka liittyy ensinnäkin hei- dän sairauteensa ja toisaalta jokapäiväisiin stressitekijöihin. Teatterilla on tällaisissa tapauksissa terapeuttinen vaikutus, koska se auttaa ihmisiä hankkimaan selviytymiskeinoja niiden tunnetilojen hallitsemiseen, perustuen kykyyn ohjata omaa käytöstään erilaisissa stressitilanteissa, käsitellen sisäisiä ja ulkoisia muuttujia haluttuun suuntaan jokaisessa henkilössä.

## Vinkkejä!

Tunnetilojen hallinnan harjoitteluun voidaan käyttää aktiviteettia “Millainen haluaisin olla”. Tässä aktiviteetissa on kolme vaihetta:

1. Ensimmäinen vaihe on nimeltään “Omakuva”. Osallistujat tunnistavat edellisellä viikolla kokemansa tilanteen ja liittävät tuntemansa johonkin erityiseen (väriin, esineeseen, vuodenaikaan, maisemaan, jne.). Sitten heitä pyydetään vangitsemaan se tunne maalaamalla se kankaalle akryyilivärein.
2. Toinen vaihe on nimeltään “Valitse itse loppu”. Ohjaajat työskentelevät henkilökohtaisesti osallistujien kanssa valittuun tilanteeseen liittyen ja pyytävät heitä kuvittelemaan erilaisen lopun kyseiseen tilanteeseen ja miltä se heistä olisi tuntunut. Sitten osallistujia pyydetään ilmaisemaan maalaamalla sen erilaisen lopun heille aiheuttama tunnetila (samalle alkutilanteelle), selittäen miten tärkeää on hallita tilanne ja tunnetilat.
3. Kolmas vaihe on näyttely, jossa jokainen osallistuja esittelee taideteoksensa sekä tunnetilansa, selittäen mitä he oppivat siitä tilanteesta.

## YHTEISTYÖ TOISTEN KANSSA

Henkilöiden väliset suhteet ovat tärkeitä yleiselle psykososiaaliselle toiminnalle sekä ympäristön stressitekijöitä vastaan suojautumisessa. Mielenterveyskuntoutujia ympäröivä sosiaalinen verkosto on niin tärkeä, että se saattaa olla yksi tärkeimmistä hoidon ja kuntoutuksen aspekteista. Sosiaaliset tukijärjestelmät ovat elintärkeitä yhteisön sisällä pysymisen kannalta.

## Vinkkejä!

Siitä hetkestä alkaen, kun henkilö on tekemisissä ARTERY -projektin kanssa, hänestä tulee osa ryhmää. Henkilö ei tunne oloaan eristyneeksi ja tässä mielessä hänen turvallisuuden tunteensa vahvistuu. Ryhmässä rakennetut suhteet siirtyvät ulkomaailmaan, ja osallistujat pystyvät olemaan vuorovaikutuksessa leikkisällä ja yksilöllisellä tavalla.



Aktiviteetti nimeltä “Keitä me olemme” voi auttaa kehittämään yhteistyötä, tiimityötä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Voit aloittaa työpajojen alkaessa pyytämällä osallistujia etsimään ryhmälle nimi. Jokaisen on ehdotettava ainakin yhtä nimeä ryhmälle ja kirjoitettava siitä lyhyt tarina. Kun nimiehdotukset on jaettu, osallistujat ilmaisevat kukin vuorollaan mielipiteensä ja yrittävät vakuuttaa toiset valitsemaan heidän ehdotuksensa. Kun nimi on valittu, osallistujat etsivät ohjaajien tuella yhteistä liikettä tai elettä, jonka suorittaminen vahvistaa tiimityötä ja yhteenkuuluvuutta. Sitten osallistujat valmistavat ryhmäkohtauksen, jossa jokaisella on oma tilansa ja asemansa. Tämä kohtaus, jota käytetään sitten aina harjoitusten lopuksi, osoittaa että jokainen on tärkeä. Jos joku puuttuu harjoituksista, hänen paikkansa on sitten tyhjä, kukaan ei täytä sitä.

[Teatteriryhmän nimi TeaTREVÉS oli osallistujien valitsema yllä kuvailtua aktiviteettia “Keitä me olemme” käyttäen.]





LUKU 6

# harjoitukset



Tässä luvussa on joitakin harjoituksia ja menetelmiä edellisissä osioissa kuvailtujen aiheiden työstämiseen. Harjoitukset ovat kuitenkin vain työkaluja ja kuten kaikki työkalut, niitä voidaan käyttää hyvin tai huonosti. Sinun tehtäväsi on siis käyttää näitä harjoituksia vastuullisesti. Aloita aina määrittelemällä tavoitteesi ja tarkista sitten, voisiko jokin näistä harjoituksista auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi, eikä toisin päin. Muista myös, että harjoitukset on aina sovittava kohderyhmäsi erikoispiirteiden mukaan.

## Laiva myrskyisellä merellä

Toteuttaja: Grodzki Teatteriyhdistys

Kesto: 2-5 minuuttia

Osallistujamäärä: 20-30 henkilöä

Materiaalit/Tarvittava tila: tilava huone, silmäside laivaa varten

Tavoite: Tämä teatteriharjoitus voidaan toteuttaa monissa erilaisissa ryhmissä, erilaisilla kyky- ja taito-osoilla. Se tuo turvallisuuden tunteita tiimiin ja parantaa jäsenten integroitumista. Se myös harjoittaa eriaisteja - kuuloa ja kosketusta. Teemme usein tämän harjoituksen oppimisvaikeuksista kärsivien sekä kehitysvammaisten ja fyysisesti vammaisten osallistujien pyynnöstä. Heidän mielestään se on hyvin hyödyllinen, lohdullinen, yhdistävä ja osallistava. Se auttaa heitä ryhmään osallistumisessa ja lisää heidän hyvinvoinnin tunnettaan.

Prosessi: Osallistujien pitää muodostaa piiri, pitäen toisiaan kädestä. He leikkivät olevansa meri, yksittäisiä aaltoja. Yhtä henkilöä pyydetään olemaan laiva - seisomaan keskellä aaltojen ympäröimänä (on parasta jos joku ilmoittautuu vapaaehtoiseksi). Hänen on pidettävä silmänsä suljettuina tai peitettynä silmäsiteellä. Laivan tehtävänä on päästä majakalle huolimatta meren kohinasta ja liikkeistä. Toinen henkilö valitaan ottamaan majakan rooli ja yrittämään 'navigoida' laivaa kutsumalla sitä nimeltä (joka voisi olla henkilön oikea nimi). Aallot liikkuvat sisään- ja ulospäin (kohti laivaa ja poispäin siitä) aiheuttaen sekaannusta. Osallistujien pitäisi koko ajan pitää toisiaan kädestä piirissä. He myöskin äännelevät kuin meri - kohisten, viheltäen, kuis-katen, suhisten, vaikeuttaakseen majakan kommunikointia laivan kanssa. On sallittua kääntää laiva varovasti ympäri silloin tällöin, jotta se kadottaisi kurssinsa. Laiva voi painautua (ei puskea) aaltoja vasten, yrittäen löytää tiensä. Lopulta, kun se on lähellä päämääräänsä, majakka voi ojentaa kätensä osallistujaa kohti ja johdattaa laivan rantaan.

Riskit ja haasteet: Mitä tulee riskeihin ja haasteisiin, voi olla hämmentävää yrittää löytää tiensä kaaoksen ja levottomuuden läpi. Majakan rooli pitäisi antaa sellaiselle, joka pystyy saamaan äänensä kuuluvaksi ihmisjoukon läpi. Ohjaajan on syytä selittää alussa, ettei ole sallittua tönä, ottaa kiinni tai pidätellä laivaa, varsinkin jos harjoitus tehdään nuorempien ryhmien kanssa

Toteuttaja: Grodzki Teatteriyhdistys

Kesto: 10-20 minuuttia (riippuen osallistujien määrästä, koska jokainen heistä tekee tämän harjoituksen yksite-llen)

Osallistujamäärä: 10 - 20 henkilöä

Materiaalit/Tarvittava tila: tilava huone, silmäside peittämään yhden henkilön silmät

Tavoite: Tämä teatteriharjoitus voidaan toteuttaa monissa erilaisissa ryhmissä, erilaisilla kyky- ja taitota-soilla. Se auttaa lievittämään ahdistusta ja pelkoja ja lisää keskinäistä luottamusta ja ymmärrystä. Se tuo turvallisuuden tunteita tiimiin ja parantaa jäsenten integroitumista. Teemme usein tämän harjoituksen oppimisvaikeuksista kärsivien sekä kehitysvammaisten ja fyysisesti vammaisten osallistujien pyynnöstä. Se auttaa heitä ryhmään osallistumisessa ja lisää heidän hyvinvoinnin tunnettaan.

Prosessi: Osallistujat muodostavat turvaverkon seisomalla huoneen yhdessä päässä, pitäen toisiaan kädes-tä. He seisovat rivissä, muodostaen puoliympyrän - jotkut heistä seisovat huoneen perällä, toiset nurkissa ja toiset huoneen sivuilla. Kaksi henkilöä seisoo verkon edessä - he ovat sieppareita (on parasta valita ohjaaja ja yksi osallistuja sieppareiksi). Yksi ryhmän jäsenistä, joka ilmoitetaan vapaaehtoisesti ensimmäi-seksi, menee huoneen toiseen päähän. Hänen on pidettävä silmänsä suljettuina (on parasta sitoa ne). Te-htävänä on juosta huoneen yhdestä päästä toiseen mahdollisimman nopeasti pelkäämättä seinään törmää-mistä. Ryhmän tehtävänä on varmistaa että henkilö ei törmää mihinkään. Jos hän ei juokse suoraan, vaan kääntyy esimerkiksi oikealle, verkko liikkuu siihen suuntaan. Yleensä osallistujat juoksevat suoraan, mutta verkon on oltava valmiina liikkumaan ja suojelemaan juoksijaa. Kun hän on huoneen keskellä, siepparien on pysäytettävä henkilö turvallisella tavalla. On parasta hidastaa ja pysäyttää henkilö tarttumalla häntä vyötäröltä.

Riskit ja haasteet: Mitä tulee riskeihin, siepparille voi olla epämukavaa pysäyttää juoksija, jos hän suo-jautuu ojentamalla kätensä tai kyynänpäänsä. Ohjaajan on syytä kertoa osallistujille, että siepparit voivat loukkaantua tällä tavoin. Paradoksaalisesti siepparin rooli on joskus epämukavampi kuin henkilön, joka putoaa turvaverkkoon. Kaikkien tiimin jäsenten pitäisi ottaa vuorollaan juoksijan rooli, paitsi jos joku vas-tustaa voimakkaasti. Ensimmäinen henkilö tässä tehtävässä tarvitsee paljon rohkaisua, mutta jälkeenpäin harjoitus sujuu, kun osallistujat näkevät, että ryhmä suojelee heitä.

Toteuttaja: Koditon teatteri (Theatre With No Home)

Kesto: 5 minuuttia osallistujaa kohti

Osallistujamäärä: 3-10 henkilöä

Materiaalit/Tarvittava tila: riittävän suuri tila liikkumista varten; kynä ja paperia; luettelo erilaista vammaisuustyypeistä (esim. Parkinsonin tauti, jalattomuus tai alaraajojen muu vamma, kaksisuuntainen mielialahäiriö, jne.)

Tavoite: Tämä harjoitus auttaa osallistujia tutustumaan eri tyyppisiin fyysisiin ja mielen vammoihin. Se mahdollistaa heille asettumisen erilaisista vammoista kärsivien ”kenkiin” hetkeksi ja kokea miltä se tuntuu. Tätä harjoitusta voidaan erityisesti käyttää:

- ◇ Auttamaan terveitä ihmisiä tietoisemmiksi ja ymmärtäväisemmäksi vammaisia kohtaan
- ◇ Parantamaan terveiden ja vammaisten rinnakkaiseloä yhteiskunnassa
- ◇ Auttamaan omaan kehoon ja tunteisiin keskittymistä
- ◇ Parantamaan muistia
- ◇ Luomaan tietoisuutta eri tyyppisistä vammoista
- ◇ Inspiroimaan ja parantamaan luovuutta
- ◇ Lisäämään luottamusta
- ◇ Opettamaan asiakkaille menettelytapojen noudattamista ja luomaan yksinkertaisen rakenteen
- ◇ Tutustumaan uusiin tunteisiin ja oivalluksiin
- ◇ Antamaan asiakkaille tilaisuuden kokea muiden ihmisten tunteita
- ◇ Kehittämään ei-verbaalisia kommunikointikeinoja
- ◇ Saamaan alulle keskustelua vammaisten sosiaalisista olosuhteista, oikeuksista ja mahdollisuuksista maassamme

Prosessi: Ohjaaja kuvailee lyhyesti harjoituksen ryhmälle ja selittää sen tarkoituksen. Sitten ohjaaja antaa jokaiselle osallistujalle paperin, jolle on kuvailtu eri tyyppisiä vammoja. Ohjaaja pyytää osallistujia keskittymään ja ajattelemaan sitä vammaa, joka on kuvailtu hänen saamallaan paperilla. Sitten jokainen osallistuja näyttää vammaansa ryhmän edessä ilman sanoja. Ryhmä yrittää arvata mitä vammaa henkilö esittää. Lopulta ohjaaja kerää harjoitukseen osallistujilta kierroksen suullista palautetta, jossa he saavat kertoa miltä heistä tuntui esittää vammaa.

Riskit ja haasteet: Ennen varsinaisen harjoituksen aloittamista on tarpeen kysyä jokaiselta osallistujalta, suostuvatko he siihen. Jotkut harjoitukset voivat tuntua hiukan konfrontaatiolta asiakkaista, jotka ovat vasta oppimassa selviytymään oman vammansa kanssa.

Suosituksia harjoituksen ohjaajalle:

- ◇ Ota ryhmään mukaan sekä fyysisesti että henkisesti vammaisia asiakkaita
  - ◇ Ohjaajan tai terapeutin pitäisi kokeilla harjoitusta ensin itse ennen kuin suorittaa sen asiakkaiden kanssa
  - ◇ Suosittelemme vamman esittelyyn enintään 5 minuuttia osallistujaa kohti
  - ◇ Tee harjoitus sisätiloissa, jolloin se on intiimimpi ja osallistujat pystyvät paremmin keskittymään
  - ◇ Tee harjoitus sellaisen asiakasryhmän kanssa, jotka ovat jo tuttuja keskenään, jolloin he tuntevat olonsa mukavammaksi, kun vertaisten kanssa on jo solmittu turvallisia suhteita
- Voit myös esittää asiakkaille lisäkysymyksiä heidän arvaillessaan mistä vammasta on kyse, kuten esim.:  
“Miksi luulet että kyseessä on juuri se vamma? Mikä saa sinut ajattelemaan niin?” jne.



Toteuttaja: Key & Key Communications

Kesto: 1 tunti jokaista tilannetta kohti

Osallistujamäärä: 8 - 15 henkilöä

Kaikissa kommunikointiharjoituksissa ihanteellinen osallistujamäärä on 8-12 henkilöä. Viisitoista osallistujaa on vielä hyväksyttävä määrä. Jos et voi välttää ottamasta yli 15 osallistujaa ryhmään, olisi hyvä ottaa avustaja, joka voi ottaa alaryhmän vastuulleen ja siten tukea ohjaajaa.

Materiaalit/Tarvittava tila: Paperilomake vuorovaikutuksen kuvailemiseen; videokamera ja -tallennin tai projektorilla varustettu tietokone; paperilomake ja havainnointiopas; jos muista työpajoista on videotallenteita ja osallistujat ovat antaneet suostumuksensa niiden esittämiseen, niitä voidaan myös käyttää havainnointitarkoituksiin.

Tavoite: Tässä harjoituksessa voidaan kehon kieltä havainnoida paljon yksityiskohtaisemmin, antaen osallistujien keskittyä jokaiseen merkittävään kehon osaan, sen asentoon, liikkeisiin, etäisyyteen toisista ja paikkaan tilanteelle varatussa tilassa. Osallistujat oppivat havainnoimaan ja välttämään arvostelemista, koska heitä pyydetään kuvailemaan näkemäänsä neutraalilla tavalla. Tämän harjoitteluaktiiviteetin kautta osallistujat voivat soveltaa aikaisempien kommunikaatiotapaamisten aikana oppimiaan tietoja ja taitoja - he voivat havainnoida oppimiaan kommunikoinnin elementtejä ja menetelmiä. Tämän harjoituksen avulla he tulevat huomaamaan että kaikki neljä kommunikaation tasoa ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Tällä tavoin osallistujat ymmärtävät kommunikoinnin monimutkaisen luonteen.



Prosessi: “X-tilanne” -harjoituksessa osallistujien pitäisi kuvailla/keksiä X-tilanne ja antaa sille nimi. Jos kaikki osallistujat eivät puhu samaa kieltä, sellaisten joilla on enemmän tai vähemmän yhteinen kieli, pitäisi työskennellä yhdessä. Jos kaikki osallistujat puhuvat samaa kieltä (vaikka eivät ehkä yhtä sujuvasti), tarvittava aika on kaiken kaikkiaan 1 tunti tilannetta kohti. Työskentely koostuu kolmesta päävaiheesta:

- ◇ Kuvaile/keksi tilanne
- ◇ Simuloi se tilanne omaksuen tarvittavat roolit (tallennetaan videolle)
- ◇ Katsele simulaatiosta tehty video.

Työ toteutetaan pareittain: ensin he kuvailevat todellisesta elämästä otetun tarinan (kokemansa tai jonka todistajiksi ovat joutuneet tai he vain keksivät sellaisen) maahanmuuttajan ja paikallisen henkilön kesken. He kuvailevat lyhyesti fyysisen tilanteen, osallistujat ja heidän tavoitteensa siinä tilanteessa. Toiseksi he simuloivat sen erillään kokoontumishuoneesta olevassa hiljaisessa huoneessa: se, ettei heitä sillä hetkellä nähdä, saa roolipelaajat tuntemaan olonsa rennommaksi. Kolmanneksi, kun jokainen osallistuja on toteuttanut roolipelin simulaationa ja kaikki kohtaukset on tallennettu, ohjaaja alkaa näyttää videoita. Ennen kuin oppilaat pääsevät katsomaan niitä, ohjaaja jakaa tehtäviä: kuinka tarkkailla ja mitä tarkkaillaan. Heidän on keskityttävä katsomalla tai kuuntelemalla vain yhteen siihen mennessä opituista kommunikointielementeistä (esim. äänen voimakkuuteen, nopeuteen, taukoihin, hymyihin, katseisiin, puvun väreihin, jne.). Tämä on tärkeää, ei siksi että se on helpompaa, vaan koska huolellinen tarkkailu on tilaisuus oppia lisää omasta ja toisten käyttäytymisestä. Toinen tärkeä syy on siinä, että kun on pakko havainnoida yksityiskohtia ja kuvailla niitä, on vähemmän taipuvainen arvostelemaan. On todellakin olennaista että osallistujat eivät arvostele toisiaan, vaan kuvailevat neutraalisti näkemäänsä ja kuulemaansa.

Riskit ja haasteet: Tässä harjoitustehtävässä on kaksi potentiaalista riskiä:

- ◇ Kuvaileminen voi mennä arvostelun puolelle.
- ◇ Stereotypioita voi ilmetä.

Haasteena on sitten kohdata sellaiset stereotypiat, sekä kielteiset että myönteiset. Yleinen haaste on mahdollisesti se, että harjoitushuoneessa opittuja taitoja pystytään soveltamaan ulkopuolella “oikeassa” maailmassa.

Toteuttaja: Koulutuskeskus Agricola

Kesto: 15- 30 minuuttia (ryhmän koosta riippuen)

Osallistujamäärä: 5 - 20 henkilöä

Materiaalit/Tarvittava tila: tilava huone, silmäside peittämään yhden henkilön silmät

Materiaalit / Tarvittava tila: Tarvikkeina kokoelma esineitä, jotka on levitetty näkyville esimerkiksi isolle pöydälle. Esineet voivat olla a) kokoelma erilaisia esineitä, esimerkiksi leluja, kotitalous-tarvikkeita, vaatteita, koriste-esineitä b) kokoelma erilaisia kiviä c) kokoelma erilaisia nappeja d) kokoelma erilaisia hattuja e) kokoelma erilaisia eläinhahmoja f) valikoima huoneessa olevia esineitä g) luonnonmateriaaleja tai h) erilaisia kuvia.

Prosessi: Ryhmäläiset valitsevat yksilöinä esineen kuvaamaan jotakin kysyttyä asiaa ja kertovat miksi ovat valinneet juuri sen esineen. Esine voidaan valita kuvaamaan omaa itseä, omaa sen hetkistä fyysistä tai psyykkistä olotilaa, elämäntilannetta, omaa ikää tai tunnetta. Esine voi kuvata myös asiaa josta unelmoi ja/tai asiaa jota pelkää. Se voi myös ilmaista odotuksia tulevasta päivästä tai miltä ryhmä tuntuu. Valinnan jälkeen jokainen kertoo, miksi valitsi esineen. Ryhmän koko voi olla 5 -20. Aikaa tehtävään kuluu 15 - 30 minuuttia riippuen ryhmän koosta. Esinevalintaa voi käyttää myös työskentelyn päätteeksi konkretisoimaan palautetta.ar object.

Riskit ja haasteet: Esineitä täytyy olla tarpeeksi paljon suhteessa osallistujamäärään, jotta osallistujilla on mahdollisuus oikeasti valita. Valintatilanteessa ei saa olla kiire. Myös kertomistilanteen pitää olla kiireetön, niin että jokainen saa tilaa. Tarkoitus ei ole kuitenkaan kertoa koko elämäntarinaa. Tärkeää on myös keskittyä kuuntelemaan toisten tarinoita. Harjoitusta voidaan käyttää ryhmän kanssa useissakin kokoontumisissa vaihtamalla kysymystä, jonka suhteen valinta tehdään. Ohjaajan on oltava kuitenkin herkkä ryhmän suhteen, ettei tehtävästä tule mekaanista ja tylsää toistoa. On myös pidettävä huolta siitä, että kertojan kertomusta arvostetaan eikä häntä leimata valitsemansa esineen kautta.

Toteuttaja: Monika Riihelän mukaan Koulutuskeskus Agricola

Kesto: 30 minuuttia tai enemmän.

Osallistujamäärä: 2 tai useampia

Materiaalit / tarvittavat tilat: Jokaiselle kertomukselle tarvitaan oma paperiarkki. Kertojalla on tekijänoikeus omaan kertomukseensa eli hän saa kertomuksen kirjoitettuna itselleen. Kertomuksen kirjaaja (esim. ohjaaja) voi pyytää kertomuksesta kopion itselleen ja kertoja voi joko antaa sen tai kieltäytyä antamasta (Riihelä 2000).

Tavoite: Tarkoituksena on rohkaista kertojaa kertomaan omaa tarinaansa ja saada näin hänen tarinansa kuulluksi sellaisena kuin hän on sen kokenut. Jokaisen oma kokemus on erityistä tietoa, mitä muilla ei ole. Toisten tarinoiden kuulemisella on ryhmäyttävä vaikutus. Oman tarinan kuuleminen sellaisena kuin on sen kertonut voimaannuttaa kertojaa ja syventää hänen ymmärrystään itsestään. Myös kirjaajan ja muiden kuulijoiden ymmärrys toisten kokemusmaailmasta lisääntyy. Kun kertoja kuulee oman kertomuksensa luettavan ääneen, hän voi huomata esimerkiksi omia ”virheitään” ja korjata niitä itse.

Prosessi: Sadutus on suomalaisen psykologin Monika Riihelän (2000, 2001) kehittämä narratiivinen menetelmä, jonka hän loi alun perin työskennellessään lasten parissa. Menetelmä soveltuu myös käytettäväksi aikuisten kanssa. Menetelmä koostuu neljästä eri vaiheesta, mikä erottaa sen muista narratiivisista menetelmistä: 1) tarinan kertominen (kertoja) 2) kertomisen sana- ja äännetarkka kirjoittaminen (kirjaaja) 3) tarinan ääneen lukeminen (kirjaaja) 4) kertojan toivomien korjausten tekeminen (kertoja ja kirjaaja).

Sadutuksessa sanotaan:

Kerro tarina, jonka haluat kertoa. Kirjoitan sen muistiin ihan niin kuin sen kerrot. Kun tarinasi on valmis, luen sen sinulle ääneen. Voit sitten korjata tai muuttaa kertomusta, jos haluat.”

Aikuinen tai muu kirjaaja kirjoittaa tarinan erilliselle paperille. On tärkeää kirjoittaa tarina juuri niin kuin kertoja sen kertoo. Kirjaajan on hillittävä oma halunsa korjata kertojan kieltä tai hänen tekemiään virheitä.

Sadutusmenetelmää käytettäessä ei ennakoida eikä ohjata keskustelun kulkua. Kertomusta ei myöskään arvioida. Kertoja päättää itse, mistä ja miten hän haluaa kertoa tai jättää kertomatta.

Saduttaa voi kaksin tai ryhmässä, intiimissä tilanteessa tai julkisella paikalla. Jos kaikki ryhmäläiset osaavat kirjoittaa, voi ryhmä jakautua pareiksi, niin että toinen on kertoja ja toinen kirjaaja. Kun ensimmäinen prosessi on ohi, roolit vaihdetaan. Ryhmässä voidaan myös kertoa: kukin kertoo vuorollaan ja ohjaaja kirjaa kertomuksen ja lukee ryhmälle ääneen. Tällöin voi olla esimerkiksi yhteinen aihe, josta kerrotaan.

Riskit ja haasteet: Tärkeää on, että kirjaaja kuuntelee tarkkaan kertojaa ja kirjoittaa kerrotun muistiin sana- ja äännetarkasti. Kertomusta, sen kielioppi- tai äännevirheitä ei pidä lähteä korjaamaan eikä arvioimaan. Ainoa, joka voi korjata kertomusta, on kertoja itse.

Toteuttaja: Koulutuskeskus Agricola

Kesto: 15 - 20 minuuttia

Osallistujamäärä: 6 - 20 henkilöä

Materiaalit/tarvittava tila: Tarvitaan tuoleja, jotka asetetaan piiriksi. Tuoleja on yksi vähemmän kuin leikkijöitä.

Tavoite: Leikki tutustuttaa osallistujia toisiinsa. Lempiruokien ja harrastusten tasolla liikuttaessa leikissä on mukana huumoria, joka vapauttaa ilmapiiriä ja antaa osallistujille energiaa. Fyysinen liike aktivoi, vireyttää ja lämmittää yhteiseen toimintaan.

Prosessi: Osanottajat istuvat piirissä tuoleilla. Tuoleja on yksi vähemmän kuin osallistujia. Yksi henkilö on piirin keskellä. Hän sanoo asian, joka hänen kohdallaan on totta. Kaikki muut, joiden kohdalla sanottu asia on totta, vaihtavat paikkaa. Keskellä ollut yrittää saada jonkun vapautuvan tuolin itselleen. Paikanvaihtaja ei saa istua takaisin omalle paikalleen tai viereiselle tuolille. Hän, joka jää ilman tuolia, on seuraava keskellä olijana.

Leikissä voidaan liikkua kevyemmällä tasolla, jossa osallistujien ei ole vaikea ilmaista omia asioitaan. Keskellä oleva voi sanoa: ”Minulla on mustat kengät.”, jolloin kaikki, joilla on myös mustat kengät vaihtavat paikkaa. Tai: ”Lempivärini on punainen” tai ”lempiruokani on pizza”. Aihepiiri voidaan sopia myös etukäteen. Käsittelyyn voidaan myös ottaa vakavampia aiheita, kuten: ”Minä pelkään... Minä unelmoin...”

Riskit ja haasteet: Ohjaajan täytyy huolehtia siitä, etteivät paikanvaihdot muutu liian nopeiksi ja rajuiksi. On syytä välttää myös liian vakavaa suhtautumista tuolien valloitukseen. Jos valitaan jokin vakava aihe, ryhmän on syytä tuntea toisensa jo hyvin.

Toteuttaja: INTRAS -säätö

Kesto: 30 minuuttia

Osallistujamäärä: Yli 10 henkilöä

Materiaalit / tarvittava tila: Huone (riittävän kokoinen fyysinen tila tarvitaan aktiviteettien toteuttamiseen) ja kannettava tietokone, josta soitetaan musiikkia.

Tavoite: Tämän aktiviteetin tavoitteena on edistää ei-verbaalista kommunikointia (katsekontaktia, kasvojen ilmeitä, kehokontaktia ja fyysistä välimatkaa, vuorovaikutusta vertaisten kanssa) ja psykomotorista prosessia (rytmiä, hallittuja liikkeitä).

Prosessi: Ennen aloittamista ohjaaja valmistelee liikesarjan, joka on vammaistenkin helppo toteuttaa, kuten käsillä taputtamista, taputuksia säärille, jalalla polkemista, kovalla äänellä tervehtimistä, jalkojen hakkaamista maahan, viheltämistä, jne. Ohjaaja etsii myös luettelon lauluista (ilman sanoja), sekä nopeita että hitaita, joita työstetään harjoituksen aikana. Lauluja kuunnellessaan osallistujat voivat valita minkä laulun he haluaisivat valmistaa (heille voidaan antaa mahdollisuus tuoda omat laulunsa seuraavaan tapaukseen). Harjoituksen alussa ohjaaja pyytää osallistujia muodostamaan puoliympyrän ympärilleen, kaikki seisten. Ohjaaja esittelee tehtäväksi otettavan liikesarjan, jonka ryhmä toistaa yksitellen. Ohjaaja tekee ensin jokaisen liikkeen ja ryhmä toistaa sen 3 - 6 kertaa. Kun kaksi erilaista liikettä on opittu, ohjaaja sekoittaa ne ja pyytää osallistujia toistamaan sarjan. Sitten ohjaaja tuo mukaan kolmannen liikkeen, jonka ryhmä toistaa ja joka liitetään jälkeensä kahteen aikaisempaan liikkeeseen, jne. Ryhmän oppiessa sarjan, ohjaaja voi nopeuttaa rytmiä ja opettaa heitä pysymään tahdissa. Kun sarja on opittu, se voi muuttua monimutkaisemmaksi, asentoa vaihtaen ja kavereihin liittyen ja lopulta musiikin rytmiä seuraten. Osallistujat voivat olla kasvotusten, kolmen tai neljän ryhmässä, jne.

Tulokset: Tämä aktiviteetti kehittää yhteenkuuluvuutta, parantaa katsekontaktia, kehon kieltä ja ei-verbaalista kommunikointia. Tulokset ovat parempia, koska tämä aktiviteetti on hauska ja erittäin hyödyllinen kokoontumisen alussa. Se on hyvin tehokas jäänmurtaja ja lämmittelyaktiviteetti.

Riskit ja haasteet: Ohjaajan on huolehdittava siitä että kaikki ryhmän jäsenet oppivat liikesarjan, toistaen jokaisen liikkeen niin monta kertaa kuin on tarpeen, ja tehdä sen lyhyemmäksi tai helpommaksi, jos ryhmällä on vaikeuksia seurata ensimmäisiä vaiheita. Kun liikkeitä toistetaan monta kertaa, on olemassa riski että henkilöt, jotka ovat hyviä rytmien seuraamisessa alkavat ikävystyä. Valitessaan laulua liikesarjalle ohjaajan on varmistettava, ettei valitun musiikin rytmi ole liian nopea.

Toteuttaja: INTRAS -säätiö

Kesto: 20 - 30 minuuttia

Osallistujamäärä: 6 - 12 henkilöä

Materiaalit/tarvittava tila: Riittävän tilava huone ihmisveistoksen toteuttamiseksi

Tavoite: Kuvateatterissa pienet ryhmät toteuttavat stillivalokuvia tai tauluja todellisista tilanteista, jotka joku tai jotkut ryhmän jäsenistä on kokenut. Se mahdollistaa tunteiden ja mahdollisten ratkaisujen tutkimisen turvallisessa ympäristössä.

Prosessi: Ohjaaja pyytää ryhmää miettimään jotakin ongelmaa - esimerkiksi eristyneisyyttä, syrjintää, ennakkoluuloja, suvaitsemattomuutta - joita kohtaan heillä on voimakkaita tunteita ja joita he voisivat valaista erityisin esimerkein. Pyydä sitten jotakuta ryhmästä vapaaehtoiseksi käyttämään tapahtumaansa tai kokemustaan ja ryhtymään kuvanveistäjäksi ja kertomaan kuinka monta henkilöä tämän esittämiseen tarvittaisiin. Pyydä vapaaehtoisia ryhtymään eläväksi veistokseksi. Kuvanveistäjä muovailee jokaisen henkilön yhdeksi kohtauksen henkilöahmoista. Tämä voidaan tehdä näyttämällä poseeraus ja pyytämällä henkilöä matkimaan sitä. Jos osallistujat suostuvat, kuvanveistäjä voi sovitella kasvojen ilmeitä ja siirtää jäseniä haluamaansa asentoon. Kun kuva on valmis, kuvanveistäjä pyytää jähmettyneitä hahmoja tulemaan henkiin yksi kerrallaan ja jokaista sanomaan ajatuksensa ääneen. Näitä sanotaan 'ajatuspoluiksi'. Voit seurata jokaista kuvaan liittyvää keskustelua pyytämällä ryhmän jäseniä veistämään mahdollisen ratkaisun tilanteeseen. Anna jokaisen ryhmän jäsenen olla vuorostaan kuvanveistäjä, jos he haluavat ja jos on aikaa.

Tulokset: Kohenemista on havaittu kommunikointitaitoihin liittyvillä erityisaloilla, kuten mm. merkittävää kasvojen ilmeiden ja kehon kielen kehittymistä. Muutokset paralingvistisellä puolella ovat myös merkittäviä. Osallistujat saavat myös itseluottamusta ja parantavat empatiakykyään.

Riskit ja haasteet: Ohjaajan on varmistettava ettei kukaan ole vaarassa loukkaantua! Haaste olisi lopettaa harjoitus rakentavaan pohdintaan ja aktiviteetin arviointiin. Voit kysyä jokaiselta taulun jäseneltä miltä tuntui tulla muovatuksi hahmoksi tai kuvastamaan tiettyä tunnetilaa ja kysyä tarkkailijoilta miltä heistä tuntui katsoa esitystä. Lopulta voisit kysyä alkuperäiseltä vapaaehtoiselta, jonka aihetta tutkittiin, mitä hän oli saavuttanut tai oppinut luomalla elävän taulun. Tämän luonteinen työ voi aiheesta riippuen herättää voimakkaita tunnetiloja ja siksi sitä pitää käsitellä suurella herkkyydellä. Varmista aina että tapaamisessa on riittävästi aikaa rentoutua aktiviteetin jälkeen tasapainon palauttamiseksi.

Toteuttaja: INTRAS -säätio

Kesto: Kaksi kertaa 20 minuuttia sekä arviointiaika (erityisesti toisen kierroksen jälkeen)

Osallistujamäärä: 6 - 30 henkilöä

Materiaalit / tarvittava tila: Huone (riittävä fyysinen tila tarvitaan aktiviteettien toteuttamiseen) ja pitkä paperisuikale (5-10 metriä), jolla asteikko 1 - 10

Tavoite: Kahdesti käytettävä harjoitus osana pidempää kurssia tai työpajaa, kerran alussa ja kerran lopussa. Harjoituksen tavoite on saada vammaiset tietoisiksi omista kyvyistään ja myös siitä, mitä he voivat vielä oppia osallistumalla johonkin tiettyyn harjoitustehtävään.

Prosessi: Ohjaaja aloittaa tapaamisen selittäen osallistujille että asteikon tarkoitus on osoittaa heille heidän henkilökohtaiset kykynsä ja että kaikkien osallistujien odotetaan arvioivan rehellisesti itseään, tarvitseeko heidän vielä tavoitella näitä kykyjä (1) vai ovatko ne heillä heidän mielestään jo täydellisesti hallussa (10). Pitää myös selittää, että tämä harjoitus toistetaan koulutuksen/työpajan lopussa ja katsotaan, onko muutoksia, joko siksi että henkilöt oppivat taitoja tai huomasivat, että heillä oli jo taitoja, joista he eivät olleet tienneet siihen saakka. On tärkeää tehdä selväksi ettei ketään arvostella siitä mihin tulokseen he pääsevät, vaan harjoitus on pääasiassa heitä varten. Ohjaaja antaa ryhmälle väittämän ja pyytää osallistujia valitsemaan paikkansa. Jos he ovat täysin samaa mieltä väittämän kanssa, he menevät 10:een. Jos väittämä ei heidän mielestään päde lainkaan heihin, he menevät 1:een. Tai he voivat löytää paikan jostain siltä väliltä. Sitten ohjaaja pyytää joitakin ryhmän jäseniä selittämään mielipiteensä, mutta hän ei saa pakottaa ketään sanomaan jotain, jos he eivät halua. Harjoitus voidaan toistaa käyttäen useita muita väittämiä. Koulutuksen lopussa ohjaaja toistaa menetelmän ja kysyy osallistujilta, onko jotain muuttunut heidän kohdallaan ensimmäisen kerran jälkeen.

Esimerkkejä väittämistä:

- ◇ Olen erittäin hyvä kuuntelemaan ihmisiä
- ◇ Olen hyvä ilmaisemaan tunteitani
- ◇ Olen hyvä työskentelemään toisten kanssa
- ◇ Olen hyvä auttamaan ihmisiä
- ◇ Olen hyvä kertomaan tarinoita
- ◇ Olen hyvä puhumaan ryhmän edessä
- ◇ Minulla on hyvä huumorintaju



Tulokset: Tämä aktiviteetti auttaa ihmisiä tiedostamaan henkilökohtaiset kykynsä, parantaen siten heidän itseluottamustaan ja itsekunnioitustaan. Se on erittäin tehokas arviointimenetelmä ja itsetietoisuuden harjoitusaktiviteetti.

Riskit ja haasteet: Väitteitä on oltava riittävästi, niin että jokainen voi huomata olevansa hyvä yhdessä tai useammassa taidossa, ja siten vältettäisiin joidenkin osallistujien huonommuuden tunne, jos he eivät löydä yhtään heidän hyviin puoliinsa/taitoihinsa sopivaa väittämää. Ohjaajan pitäisi käyttää aikaa väittämien huolelliseen valintaan, ottaen huomioon ryhmän kaikkien jäsenten kyvyt. On tärkeää huomioida osallistujien reaktioita (kasvojen ilmeet, eleet...) kokoontumisen aikana, jotta havaitaan tunteeko joku ryhmän jäsenistä olonsa epämukavaksi aktiviteetin johdosta tai tunteeko hän toisten arvostelevan häntä. Tämä aktiviteetti voidaan päättää miettimällä ja arvioimalla esittäen seuraavanlaisia kysymyksiä osallistujille: Oliko sinusta vaikea miettiä omia taitojasi? Opitko lisää itsestäsi tai toisista? Haluatko parantaa niitä taitoja, joille annoit vähemmän pisteitä? Haluatko auttaa toisia parantamaan niitä taitoja, joille he antoivat vähemmän pisteitä? Oletko mielestäsi saavuttanut joitakin kykyjä/taitoja osallistumalla tähän koulutukseen/näihin työpajoihin? Jos, niin mitä?



## ESIMERKKI PARHAISTA KÄYTÄNNÖISTÄ



LUKU 7

# esimerkki



Monien vuosien kokemus työskentelystä syrjäytymisvaarassa olevien ryhmien parissa on tuonut kaikille ARTERY-projektin kumppaneille todellista asiantuntemusta. Niistä lukuisista harjoitusaktiviteeteista, jotka otettiin onnistuneesti käyttöön asunnottomien ja vammaisten parissa ja joilla oli huomattava vaikutus ryhmään, olemme valinneet yhden esimerkin äänikoulutuksesta, jonka toteutti Grodzki Teatteriyhdistys. Seuraavassa kuvailtuja aktiviteetteja esittelevät videot ovat katsottavissa ARTERY -alustan (<http://arteryproject.eu/>) Näyttelijän taito (Actor's craft) -osiossa. Filmatut osallistuvat vammaisille tarkoitettuihin toimintaterapiatyöpajoihin. Äänikoulutus muodosti osan nukketeatteriesityksen nimeltä "Joen lahja (The Gift of River)" pitemmästä kehitysprosessista. Neljän kuukauden ajan osallistujia ohjasi näyttelijä, nukketeatterin hoitaja ja Grodzki Teatterin kokenut kouluttaja Barbara Rau.

# Äänikoulutus

## 1. Ääntämys

Ohjaaja aloittaa aina työstämällä ääntämystä teatteriryhmän kahden jäsenen kanssa. Hän harjoittelee kummankin kanssa erikseen 20 minuutin ajan. Sillä aikaa kun yksi osallistuja harjoittelee, toisella on hieman aikaa levätä ja rentoutua sekä katsoa harjoittelevaa henkilöä toiminnassa. Tehtävänä on esittää roolinsa muistista. Kuitenkin kummallakin henkilöllä on oma tekstinsä edessään, kaiken varalta. Tämän tehtävän tarkoitus ei ole oppia tekstiä ulkoa, vaan harjoittaa ääntämystä. Sellaiset harjoitukset auttavat osallistujia tulemaan yleisön ymmärtämiksi ja ovat olennaisia esityksen menestymiselle.

◇ Tapauksessamme ohjaaja aloittaa työskentelyn henkilön kanssa, jolla on merkittävä puhevika. Hänellä on naamio esityksen aikana, joten sanojen kunnollinen artikulointi on hyvin tärkeää. Aluksi on vaikea ymmärtää mitä osallistuja sanoo. Hän on stressaantunut ja yli-innokas, joten hän unohtaa suurimman osan tekstistä. Ohjaaja pyytää häntä lukemaan tekstin ääneen. Ensimmäinen lukukerta nauhoitetaan sanelukoneelle ja kaikki kuuntelevat sen. Tällä tavoin ei ole tarpeen kommentoida - osallistuja voi kuulla ettei hän puhu selkeästi. Seuraavalla kierroksella hän toistaa tekstin, virke kerrallaan, ohjaajan perässä, joka osoittaa tärkeimmät painotettavat sanat. Seuraava tehtävä on venyttää vokaaliäänteitä. Kun venytämme niitä keinotekoisesti, kiellemme saa harjoitusta ja lämmittelyä. Kun olemme tottuneet 'venytettyihin' vokaaliäänteisiin, emme 'nielaise' niitä näytellessämme. Rooli luetaan kerran vielä läpi. Tällä kertaa ohjaaja auttaa osallistujaa liittämään sanat sujuvasti lauseeksi lisäämällä eleitä. Hän muistuttaa osallistujaa erityisistä tilanteista näytelmässä ja niiden aikana ilmaistuista tunnetiloista. Tämä auttaa näyttelijää artikuloimaan ja korostamaan jokaisen virkkeen merkitystä. 20 minuutin työskentelyn jälkeen ensimmäinen henkilö saa levätä ja toinen osallistuja aloittaa harjoittelun.

◇ Toinen osallistuja muistaa roolinsa, mutta hän puhuu liian nopeasti, 'nielaisten' joitakin äänteitä, erityisesti sanojen loppuja. Ohjaaja neuvoo avaamaan suuta suuremmaksi. Hän mainitsee erilaisia harjoituksia, joita osallistuja voi tehdä ennen näyttämölle menoaan, esimerkiksi korskua kuin hevonen tai puhua makeisia suussa. Kuuluisa kreikkalainen puhuja Demostenes laittoi kiviä suuhunsa oppiakseen artikuloimaan selkeästi. Sellaiset harjoitukset lämmittävät puhe-elintemme lihaksia, jotka siten höltyvät ja toimivat helpommin. Ohjaaja ehdottaa harjoitusta peilin edessä, vokaaleihin keskittyen. Osallistuja toistaa tekstinsä katsoen suunsa liikkeitä peilistä. Yksittäisten sanojen artikulointi analysoidaan, esimerkiksi "Opowieści" (tarina). Näyttelijän on katsottava yleisöön.

## 2. Äänen nauhoittaminen

Kaikkien tekstien ääninauhointu on erittäin hyödyllistä vammaisten ryhmässä. Joillakin heistä on muistiongelmia tai puhevika, jotka tekisiväät hyvin vaikeaksi ja stressaavaksi lausua tekstin suoraan näyttämöllä. He pystyvät keskittymään näyttelemiseensä esityksen aikana ja heidän äänensä tulevat cd-soittimesta.

Nauhoittaminen tehdään jokaiselle erikseen. Sitten äänitteet yhdistetään yhdeksi kokonaisuudeksi. Ohjaaja piitelee tekstiä sen henkilön edessä, joka on äänittämässä rooliaan. Hän kuiskaa tekstin auttaakseen osallistujaa muistamaan sen. Jokaisen virkkeen jälkeen hän asettaa käteensä osallistujan olkapäälle tauon merkiksi. Hän myöskin tekee roolia myötäileviä eleitä ja liikkeitä, muistuttaakseen osallistujaa asiayhteydestä, jossa ne rivit sanotaan. Jotkut virkkeet on toistettava, jos ne ovat epäselviä tai liian nopeasti lausuttuja.

### Äänitys - Tee se itse!

On olemassa monia äänitysmenetelmiä: yksinkertaisimmasta, jossa kannettavaa tietokonetta käytetään sopivan ohjelmiston kanssa, monimutkaisempiin, jotka perustuvat kalliiseen ohjelmistoon ja laitteistoon (mikrofoni, äänikortti, miksaus, jne.). Grodzki Teatterissa käytetään laadukkaita laitteita ja pitkälle kehitettyjä tekniikoita teatteriaktiiviteettimme äänentallennukseen. Tiheät esiintymiset erilaisissa ”vaikeissa” paikoissa (ulkoilmasa, suurissa saleissa) rajoittavat työpajoihin osallistuvien näyttelemismahdollisuuksia. Käytämme esiäänitystä - näyttelijöiden tallennettua tekstiä ja musiikkia. Tämä menetelmä on kuitenkin kallis, joten harkitsemme myös yksinkertaisempaa vaihtoehtoa näyttelijän äänen tallentamiseksi.

Halvin tapa on tietenkin kannettava tietokone, jossa on sisäänrakennettu mikrofoni (tavallinen kannettava) tai pöytätietokone, johon on liitetty yksinkertainen ulkoinen mikrofoni - sellainen jota käytetään internetin kautta kommunikointiin. Tarvitaan vain oikeanlainen ohjelma ja niitä on paljon ilmaisia internetissä. Yksi niistä on Audacity 1.3, joka on hyvin yksinkertainen. Audacity on ilmainen äänitiedostojen editori, joka on ilmainen vaihtoehto sellaisille ohjelmille kuten Cool Edit Pro tai WaveLab. Sen päätehtävä on tallentaa ja soittaa ääniä, importoida ja viedä tiedostoja sellaisiin formaatteihin kuten MP3, WAV, AIFF, Ogg Vorbis ja muut. Audacity 1.3 tekee mahdolliseksi editoida ääniraitoja käyttäen leikkaa, kopioi ja liimaa -toimintoja (ja mahdollisuutta minkä tahansa operaation peruuttamiseen), miksata raitoja ja lisätä efektejä (kaiku, melun poisto, normalisointi, jne.).

Aloitetaan. Aseta mikrofonisignaalin taso ja etäisyys, jolta näyttelijän pitäisi lukea tekstinsä siihen. On muistettava että ”räjähtävät” äänteet kuten ”P” voivat aiheuttaa epämieluisaa jyrinää, siksi mikrofonin oikea etäisyys on hyvin tärkeä elementti. Äänitysstudioissa käytämme kaikenlaisia hienoja naisten sukilta näyttäviä kankaita mikrofonin ja näyttelijän välissä, ”räjähtävien” ääniefektien eliminoimiseksi... Viimeinen tehtävä on ohjelman asentaminen tietokoneelle ja sitten työ voi alkaa.

## Yhteenveto...

Tekstin työstäminen teatterissa voi olla työlästä ja vaikeaa. Jotta näyttelijä voisi esittää roolinsa hyvin, hänen on ensin ymmärrettävä repliikkinsä. Niiden oppiminen ulkoa on seuraava tehtävä. Teatterissa on tärkeää kehittää ns. näyttämömuistia, toisin sanoen oppia repliikkinsä näyttämällä oman roolinsa. Sekä harjoituksissa että itse esityksessä liikkeet ja eleet muistuttavat meitä vuorosanoista.

Vuorosanojen muistiin painaminen ja lausuminen voi olla lannistavaa työpajoihin osallistujille. Jotkut heistä saattavat erota ryhmästä; toiset voivat menettää motivaationsa ja tarvitsevat tukea. Seuraavassa kuvailut tilanteet tapahtuivat työstäessämme esitystä nimeltä 'Joen lahja (The Gift of River)', jonka Grodzki Teatteriyhdistyksen vetämään toimintaterapiatyöpajaan osallistuvat vammaiset olivat valmistaneet.

## Riskit ja haasteet

### Kirjaimellinen tulkinta

Yksi osallistujista, jolle on annettu avainrooli, uskoo tämän esityksen olevan vain satua. Hän ei ota vakavasti esittämäänsä tekstiä. Kouluttaja alkaa analysoida roolia hänen kanssaan ja kysyy häneltä joidenkin rooliin kuuluvien sanojen merkitystä. Mitä hän todella haluaa kertoa yleisölle? Mikä on hänen asenteensa siihen mitä hän sanoo? Kiinnostaako se häntä? Onko se hauskaa vai tylsää?

Käy ilmi että osallistuja on valinnut satukonseptin, joka kerrotaan puoliksi pilaillen, puoliksi vakavasti. Siksi hän ei käsitellyt tekstiään vakavasti. Kouluttaja ohjaa hänen huomionsa kysymykseen esitystapansa aitoudesta: "Kun näyttelemme aidosti ja vilpittömästi, yleisö ostaa. Olemme vakuuttavia. Jos emme itsekään usko siihen mitä sanomme, se näkyy välittömästi. Emme voi juksata katsojaa: hän voi tuntea että hänen läsnäoloaan pidetään itsestään selvänä."

Kouluttaja analysoi roolin lause lauseelta, kysellen osallistujalta hänen asenteestaan joitakin asioita kohtaan, esimerkiksi "Hän oli mitä kaunein tyttö". Hänen on päätettävä millaisia tunteita hän haluaa ilmaista. Repliikki vailla tunnetta on tyhjä. Pitääkö hän päähenkilö Dandaista vai ei? Onko hän koskaan nähnyt kadulla ketään josta hän piti tai johon hän ihastui? Näyttelijä vastaa, että sellaisissa tilanteissa hän tuntee ettei hänellä ole minkäänlaisia mahdollisuuksia voittaa omakseen sellainen henkilö. Kouluttaja neuvoo hänelle kuinka sellaista alistunutta asennetta näytellään: miten esimerkiksi ilmoitetaan Dandain saapuminen huokauksena. Hän kertoo teatterin roolista tunteidemme välittäjänä: "Teatterilla on hyvä vaikutus tunnetiloihin. Voimme vapauttaa ne näyttämöllä ollessamme ja voimme ilmaista niitä hallitusti - esimerkiksi vaivautuneisuutta tai suuttumusta."

## Osallistujan eroaminen

Yksi osallistujista ei pysty selviytymään vuorosanojensa mieleen painamisesta. Hän muistaa ne ennen harjoituksia ja sitten stressin hetkinä unohtaa kaiken. Hän hermostuu ja on poissa tolaltaan. Seuraavan työpajatapaamisen aamuna hänellä on päänsärkyä ja pahoinvointia. Hän tuntee harjoitusten lähestyvän ja on huolissaan että taaskaan hän ei pysty selviytymään. Hänelle on annettu yksi päärooleista. Hän päättää vetäytyä esityksestä ja tulee kertomaan kouluttajalle päätöksestään. Hänen psyykkisen ja fysiologisen tilansa huomioon ottaen ei olisi terveellistä yrittää taivuttaa hänet esittämään roolinsa, ja se voisi lannistaa hänet osallistumasta tulevaisuudessa mihinkään teatteritoimintaan. Ohjaaja kuuntelee mitä osallistujalla on sanottavaa ja lohduttaa sitten häntä. Hän selittää että kyseessä on hyvin vaativa rooli ja ehdottaa, että hän osallistuisi sen sijasta seuraavaan esitykseen, jota varten tarvitsee painaa mieleensä vain vähän tekstiä. He eroavat hyvissä väleissä. Kouluttaja järjestää sijaisen paikalle ja esittelee esityksen aiheen uudelle henkilölle. Sitten hän selittää eronneen osallistujan päätöksen muulle ryhmälle, toivottaen tervetulleeksi uuden näyttelijän, joka on iloinen saadessaan esittää niin tärkeän roolin.

## Motivaation puutteen käsitteleminen

Erään harjoituksen jälkeen, jouduttuaan toistamaan tekstinsä lukemattomia kertoja, yksi osallistujista on täysin menettänyt motivaationsa. Hän kertoo kouluttajalle että kun asiat eivät suju, hän romahtaa aina täysin eikä hänellä ole mitään halua jatkaa. “Millaista elämää haluat elää?” kouluttaja kysyy. Hän selittää että elämässä on monia asioita, jotka eivät suju juuri siten kuin haluaisimme. “Teatteri on kamppailua heikkouksiemme kanssa. Näyttelemällä voimme saada luottamusta käyttämällä kehoamme ja ääntämme. Olen täällä vain tuodakseni esiin sen mikä teissä kaikissa on parasta.” Kouluttaja pyyää osallistujaa pysymään lujana eikä antamaan periksi. Hän lupaa yrittää.

*Haluaisin kiittää toimintaterapiatyöpajan teatteriryhmää siitä että he suostuivat dokumentoimaan työtään esityksessä nimeltä “Joen lahja (The Gift of River)”, että he kutsuivat minut valmiiseen esitykseen, joka oli todellinen menestys. Olen myös todella kiitollinen kouluttaja Barbara Raulle hänen myötämielisyydestään ja tuestaan.*

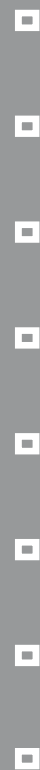
*Erityiskiitokset Tomasz Zielińskille, joka on yksi Grodzki Teatteriyhdistyksen perustajista, säveltäjä ja muusikko, hänen äänitystä koskevasta teknisestä kuvauksestaan.*

[Agnieszka Grinko, Teatr Grodzki Asociation]



SUOSITUKSIA OPETTAJILLE

JA KOULUTTAJILLE



LUKU 8

**kouluttajille**



Toivottavasti suurin osa teistä on löytänyt kiinnostavaa tietoa tämän käsikirjan sivuilta, olipa se sitten teoreettisten ja käytännöllisten kirjoitusten, käytettävien työkalujen ja aktiviteettien tai suositeltujen harjoitusten ansiota. Viimeisenä ruohonjuuritason kontribuutiona tämä luku tarjoaa joitakin ARTERYn asiantuntijoiden suosituksia suoraan käytännön työkentiltä. Käytännöllisiä vinkkejä ja suosituksia syrjäytymisvaarassa olevien ryhmien sosiaalisten taitojen kehittämiseksi taidetta ja teatteria käyttäen. Vinkkejä jotka tuovat uutta perspektiiviä koulutusmaisemaan.

## GRODZKI TEATTERIYHDISTYS

Tähän kerätyt suositukset kouluttajille perustuvat Grodzki Teatteriyhdistyksen Piotr Kostuchowskin pohdintoihin, joka vetää koulutus- ja taideaktiiviteetteja integraatioryhmille, joiden jäsenillä on erilaisia vammoja, mukaan lukien älyllisiä, fyysisiä ja henkisiä rajoitteita, iältään 23 - 70 vuotta.

“Kielet leimaavat vammaisia - Piotr Kostuchowski selittää. Heitä kuvaillaan englanniksi vähemmän kyvykkäiksi kielteisellä ‘dis’-etuliitteellä (puolaksi ‘non’). Ei ole montaakaan myönteistä sanaa joka alkaisi sillä etuliitteellä, vaan sellaisia kuin disarranged (epäjärjestyksessä), disused (käytöstä poistettu), dislike (tuntea vastenmielisyyttä), disappointment (pettää)...” Meidän tulee korostaa jokaisen yksilön arvoa, omanarvontuntoa ja itsensä toteuttamisen oikeutta.

◇ Älä huolestu siitä pystytkö auttamaan vai et. Etsi mahdollisuuksia, ei uhkia. Se helpottaa huomattavasti työskentelyä tukea tarvitsevien parissa.

“Monet kysyvä itseltään pystyvätkö he käyttäytymään oikealla tavalla ja toimimaan hienotunteisesti ja tehokkaasti - Piotr pohtii. Pahin ratkaisu on lamaantuminen, kaiken toiminnan lakkauttaminen perustuen siihen oletukseen, että jos emme tee mitään, emme voi tehdä mitään vahinkoa. Aina voi kysyä millainen tuki on paras.”

◇ Tieto - sitä ei ole koskaan tarpeeksi. Jatka oppimista ja taitojesi kehittämistä.

On erittäin hyödyllistä laajentaa tietoasi erilaisista vammoista ja rajoitteista ja niiden vaikutuksista yksilöiden elämään.

◇ Anna sosiaalisesti syrjäytymisvaarassa oleville mahdollisimman paljon itsenäisyyttä ja autonomiaa.

Avaa ovi käyttäytymisen ja valintojen aktiivisille muodoille. Seuraava esimerkki on Piotr Kostuchowskin vetämästä CVE-ryhmästä.

“Päätimme valmistaa valtavan alkuhärkä-nuken - villihärän, jota käytettäisiin ulkoilmaesityksessämme. Se tehtiin kartongista ja tarvittiin kaksi ihmistä liikuttamaan sitä. Kartonkieläimen sisään meneminen vaati paljon taitoa, tarkkuutta ja nokkeluutta. Osallistuja jonka roolina oli olla eläimen “takajalat”, ei ollut urheilullinen, ja kuitenkin hän kieltäytyi tarmokkaasti avusta, kun muut ryhmän jäsenet aikoivat asettaa kartonkieläimen hänen päälleen. Hän mielti miten hän pääsisi alkuhärän sisään, nostamalla sitä ja liikuttamalla. Häntä olisi voitu auttaa, mutta vain rajoittamalla hänen itsenäisyyttään, antamalla hänelle valmiit ohjeet, mutta mitä sillä olisi saavutettu?”

- ◇ On pystyttävä kuuntelemaan ja jatkuvasti kehittämään kuuntelemisen taidossa. On kuunneltava tarkkaavaisesti toista henkilöä, ei itseäsi.

Kommunikointi on haaste. Sanamme ovat vain murto-osa siitä; kehon kieli on erittäin tärkeä, keskittyen usein kasvojen ilmeiden ympärille. Lisäksi henkilön ilmaisun asiayhteydellä on suuri rooli, koska se sisältää hänen kokemuksensa ja asenteensa. “Jollain, joka on ollut vähällä hukkuu, on erilainen kuva merestä kuin tavallisella lomailijalla - sanoo Piotr yhteenvetona. Kun hän kuuntelee jonkun vakuuttelua, että meri on niin rauhallinen, lämmin ja ystävällinen, se voi johtaa tunnetilojen purkaukseen. Empatia ja mielikuvitus ohjaavat toisten ymmärtämiseen.”

- ◇ Turvallisuus on etusijalla. Pitää keskittyä yksilöön, mutta myös koko ryhmään.

“Kerran luonani kävivät vanhemmat, jotka ilmoittivat poikansa teatterityöpajoihini - muistelee Piotr. Haastattelussa he eivät maininneet mitään erityisiä ongelmia, joihin pitäisi puuttua. Kyseinen nuori henkilö oli älyllisesti heikommassa asemassa ja hänellä oli oppimisvaikeuksia. Ensimmäisen työpajan aikana hän ei ollut kovin aktiivinen, mutta toisen aikana tapahtui aktiivisuuden ja tunnetilojen purkaus. Tämä henkilö, lähes kaksi metriä pitkä ja vankkarakenteinen, esitti lyöntejä, iskuja ja potkuja, joista Bruce Lee olisi ollut ylpeä. Hän ei lyönyt ketään, mutta näytti kuinka hyvin hän osasi tehdä sen. Kun häntä pyydettiin muuttamaan käytöstään, hän teki sen, lisäen kuitenkin, “Olen paras kuristamisessa”. Vanhemmat myönsivät antaneensa hänen osallistua useisiin kamppailulajeihin. Meidän piti erota.”

- ◇ Pitäisi ennakoida ja tarkkailla mihin suuntaan osallistujamme kehittyvät.

Pitäisi osata ennakolta aavistaa kasvatuksellisten ponnistelujemme tulevat hedelmät. On mahdotonta laskea matemaattisesti toimintamme tuloksia, mutta on mahdollista kuvitella mitä voi tapahtua.

## KODITON TEATTERI (THEATRE WITH NO HOME)

Suosittellemme seuraavaa työskenneltäessä sosiaalisesti syrjäytyneiden ryhmien, erityisesti asunnottomien parissa:

- ◇ Voita heidän luottamuksensa luomalla tasa-arvoisia suhteita kaikkien ryhmän jäsenten kesken.
- ◇ Luo ja ota käyttöön selkeät yhteistyön säännöt, esimerkiksi ei alkoholin tai muiden päihteiden käyttöä, ei aggressiivista käyttäytymistä, muiden sosiaalisten ryhmien keskinäinen hyväksyminen ja täsmällisyys.
- ◇ Kehitä ryhmän kanssa rangaistuksia niille, jotka eivät noudata sääntöjä ja varmista että kaikki jäsenet hyväksyvät kyseiset rangaistukset. Tämä antaa tunteen sääntöjen omistajuudesta kaikille jäsenille ja lisää heidän haluaan noudattaa niitä.
- ◇ Työskentele ryhmän kanssa säännöllisesti ja pitkällä aikavälillä.
- ◇ Palkitse ja rohkaise ryhmän jäseniä taloudellisesti, materiaalisesti, antamalla tunnustusta, arvostusta tai muulla tavoin.
- ◇ Käytä yksinkertaistettua sanastoa ja selitä selkeästi kaikki tekniset termit.
- ◇ Pyydä palautetta välittömästi harjoitusten jälkeen.
- ◇ Auta tunnistamaan ja nimeämään tunteet joita ryhmän jäsenet voivat kokea harjoitusten ja tehtävien aikana.
- ◇ Hyväksy ryhmän jäsenten rajoitukset, virheet ja erehdykset.
- ◇ Toimi sovittelijan ja opeta ryhmää ratkaisemaan konfliktit ilman aggressiivisuutta.
- ◇ Aseta vaikeustaso jokaisen ryhmän jäsenen kykyjen ja taitojen mukaan harjoituksissa.
- ◇ Vältä epärealistisia tai epäkäytännöllisiä odotuksia.
- ◇ Pidä mielessä että jos ryhmän jäsen ei pysty ottamaan vastaan apuasi jonain hetkenä, et voi tehdä paljon mitään auttaaksesi ja sinun tulee yrittää auttaa häntä uudelleen tulevaisuudessa, kun hän haluaa ottaa apusi vastaan.
- ◇ Työssä erilaisten sosiaalisesti syrjäytyneiden ryhmien kanssa on vuorovaikutusta joka edistää keskinäistä yhteistyötä ja avunantoa, johtaen heidän ja muiden rajoitusten ymmärtämiseen, joka puolestaan voi lopulta johtaa omaan voimaantumiseen.

On oltava tietoinen monista tärkeistä ongelmista työskenneltäessä asunnottomien parissa. Yksi tärkeimmistä, joka vaatii tarkoituksenmukaisia menetelmiä tullakseen käsitellyksi on että ihmiset, jotka ovat asuneet kadulla pitkään, kehittävät erilaisia eloonjäämisstrategioita selviytyäkseen elämästä kadulla, saadakseen tarvitsemansa tai haluamansa muilta ihmisiltä. Heillä on taipumus käyttää niitä strategioita terapeutin tai muiden tiimin jäsenten kanssa. Ne ovat usein erittäin yksilöllisiä taktiikoita ja on terapeutin tehtävä tunnistaa ja lopettaa niiden käyttö ja yrittää estää se tulevaisuudessa.

Työskennellessä ryhmän kanssa, voi kohdata seuraavien kaltaisia tilanteita

- ◇ Manipulointia, asiakkaan yrittäessä herättää sympatiaa ja sitten manipuloida terapeuttia tekemään mitä asiakas haluaa tai ei halua tehdä.
- ◇ Vastuun siirtämistä heidän heidän omasta elämästään terapeutin käsiin.
- ◇ Huumeiden ja alkoholin käyttöä työpajojen, harjoitusten, esitysten tai muiden ryhmän aktiviteettien aikana.
- ◇ Sanan tai lupauksen noudattamatta jättäminen, esimerkiksi asiakkaan jättäessä ryhmän ilman selitystä juuri ennen teatteriesitystä.
- ◇ Verbaalinen aggressio terapeuttia tai muita ryhmän jäseniä kohtaan.

Suosittellemme selkeiden sääntöjen asettamista ryhmän sisällä heti aluksi, niiden kirjoittamista ja jakamista kaikille tiimin jäsenille. Kun tiimin jäsen käyttäytyy epäasianmukaisesti tai sääntöjen vastaisesti, nimeä hänet avoimesti ja kuvaile sitten hänen käytöstään rauhallisesti ja selkeästi ja kerro miksi se on epäsopevaa. On myös tärkeää selittää ne ongelmat joihin tämän tyyppinen käytös voi johtaa ja ehdottaa menetelmiä ongelmien käsittelemiseen. Kun aggressiivista käyttäytymistä ilmenee, suosittelemme jäsenen ottamista erilleen ryhmästä, jonnekin missä terapeutti tai terapeutit voivat olla yksin hänen kanssaan, niin että tällä ryhmän jäsenellä ei ole muiden jäsenten muodostamaa “yleisöä” jolle osoittaa “valtaansa”. Niiden asiakkaiden kohdalla, joiden tiedetään olevan epäluotettavia, on ennakoitava että he eivät ehkä tule esityksiin tai muihin tärkeisiin tapahtumiin ja siksi suosittelemme varahenkilön tai sijaisen valitsemista siltä varalta että he eivät saavu paikalle.

## KEY & KEY COMMUNICATIONS

Ensiksi on olennaisen tärkeää tulla tietoiseksi erilaisuuksista ja pystyä hyväksymään ne, sekä oppimaan toisilta. Tässä tietoisuuden kasvattamisprosessissa omista ja toisten kommunikointitavoista ja -tyyleistä on tärkeää välttää yleistämistä ja kommunikointikäyttäytymistä stereotyyppioivia tapoja.

Työskennellessä eri kielisten ihmisten parissa on tärkeää heti alussa päättää mitä kieltä tai kieliä työpajoissa käytetään. Kokemuksemme mukaan on myös hyödyllistä saada selville heti alussa mitä kieliä ryhmässä puhutaan, kenellä ei ole mitään yhteistä kieltä kouluttajan kanssa ja onko joku joka sitten voisi pystyä tulkkamaan. Näitä tapauksia varten on tärkeää istuttaa nämä kaksi (tai kolme) henkilöä vierekkäin, jotta tulkkaminen olisi sujuvaa.

Monikielisessä ryhmässä, joka tekee suullisia harjoituksia, kuten esimerkiksi suullisia tervehtimisrituaaleja eroavaisuuksien havainnollistamiseksi, on myös tärkeää oppia sanoja ja lyhyitä lauseita kaikilta osallistujilta. Tämä tuo esiin vaikeudet ääntää sanoja toisilla kielillä ja korostaa, että mikä tahansa kieli voi olla vaikea kenelle tahansa, eikä ainoastaan uuden asuinmaan kieli vierastyöläisille. Kouluttajien pitäisi osallistua sellaisiin harjoi-

tuksiin. Se madaltaa muureja kouluttajan ja koulutettavien välillä. Toisaalta kouluttajien on kuitenkin pysyttävä aina kouluttajan roolissaan.

Monikielisen ryhmän parissa työskentelevän kouluttajan tulee olla varovainen ja välttää merkitseviä ei-verbaalisia viestejä ja pysyä pikemminkin neutraalina. Suoraa kehon kontaktia tulisi välttää, erityisesti mieskouluttajan ja naiskoulutettavan välillä sekä päinvastoin.

Äänen korottamista esimerkiksi vaikeissa tilanteissa tulee myös välttää. Kouluttajan on aina pysyttävä rauhallisena ja neutraalina, kohdeltava kaikkia osallistujia tasa-arvoisesti, osoitettava kunnioittavansa erilaisuutta eikä sallia epäkunnioitusta ryhmässä.

Pakolaisten parissa työskennellessä saatetaan ryhmässä ymmärtää ohjeita eri tasoisesti ja voi myös olla joku, joka ei ole tottunut olemaan koulutusryhmässä. Sellaisessa tapauksessa kouluttajan tulee selittää ohjeet koulutettavalle erikseen. Täsmällisyys voi myös olla ongelma. Koska ajan käsite voi vaihdella hyvin paljon kulttuurista toiseen, jollekin voi olla vaikeaa noudattaa aikatauluja. On kouluttajan päätettävissä haluaako hän sallia myöhästyjille pääsyn työpajahuoneeseen. Pitäisi kuitenkin selittää, että erityisesti Keski- ja Pohjois-Euroopan maissa täsmällisyys on olennaisen tärkeää. On syytä laatia erityiset käyttäytymissäännöt työpajalle ja ne pitäisi esitellä alussa ja olla huopakynällä kirjoitetut suurin kirjaimin lehtiötaululle kaikkien nähtäville koko työpaja-aktiviteettien ajaksi.

Vielä lopuksi eräs tärkeä seikka: kouluttajan on pystyttävä saavuttamaan koulutettavien luottamus. Tämän vuoksi on olennaisen tärkeää olla vilpiton, osoittaa ja saada tuntumaan että olet vilpittömän kiinnostunut henkilöiden tarinoista, eikä tehdä tyhjiä lupauksia. Syvän kunnioituksen osoittaminen henkilöille on myös tärkeää. He eivät ole typeriä, eivätkä he ole ”tyttöjä” (italian ragazze) tai ”poikia” (italian ragazzi). Emme ehkä pysty arvaamaan heidän ikäänsä oikein ja aliarvioimme sen, joten kohtelemme henkilöitä ”nuorina” vaikka he ovat puolisoita, isiä ja äitejä. Tämä koskee kieliä joissa pronomini-muodoissa erotetaan muodollinen ja vähemmän muodollinen toinen persoona, kuten italiassa, espanjassa ja ranskassa ”tu” tai saksan ”du”. Sellaisia epämuodollisuuksia pitää ehdottomasti välttää.

# KOULUTUSKESKUS AGRICOLA

Seuraavassa muutamia tärkeitä asioita, joita tulisi ottaa huomioon erityistä tukea tarvitsevien oppijoiden kanssa työskennellessä:

- ◇ Jokainen oppija haluaa tuntea itsensä arvostetuksi ryhmässä. Jotta oppija pystyisi ilmaisemaan tunteitaan ja liittymään mukaan ryhmän toimintaan, on hänen tunnettava olonsa turvalliseksi.
- ◇ Aloita pienin askelin ja etene hitaasti, anna asioiden tapahtumiselle aikaa.
- ◇ (On parempi houkutellessa oppijoita osallistumaan ja jakamaan kuin pakottaa heidät mukaan.
- ◇ Muista, että prosessi on usein tärkeämpää kuin lopputulos.
- ◇ Päämäärään voi päästä monella eri tavalla. Anna oppijan itsensä löytää hänelle sopiva etenemisen tapa ja tue häntä siinä.
- ◇ Muista, että huumori, positiivinen ja lämmin suhtautuminen ovat tärkeitä oppimisessa.

## INTRAS -SÄÄTIÖ

Ota selvää ryhmästäsi etukäteen mahdollisimman perusteellisesti. On olennaista tietää edes jotakin jokaisesta yksilöstä ennen kuin aloitat työskentelyn heidän parissaan - tämän tyyppisessä ryhmässä työskentely sopii monille, mutta ei kaikille. Ei pidä unohtaa että pääasiallinen tavoite on luoda jokaiselle turvallinen tila, joka edistää mahdollisimman paljon oppimista. Emme valitse ihmisiä heidän tämän hetkisten kykyjensä perusteella, vaan sen tason mukaan, miten paljon he voisivat hyötyä ryhmän jäseninä olostaan vaarantamatta ryhmän muiden jäsenten turvallisuutta. Päätös olla ottamatta jotakuta mukaan ryhmään alkuhaastattelun jälkeen on vähemmän vahingollista kuin kertominen jollekulle, joka on jo ollut mukana ryhmässä, ettei hän olekaan sopiva ja hänen on lähdettävä. Ryhmäsi yksilöiden tunteminen helpottaa myös aktiviteettien suunnittelua, kun tiedät mitkä taidot tarvitsevat enemmän harjoitusta ja pystyt antamaan tehtäviä, joilla on suurempi vaikutus ryhmän jäseniin.

Osoita kunnioitusta jokaiselle tasapuolisesti, mutta hyväksy ihmiset yksilöinä. Älä yleistä näkökantaasi - vaikka joillakin osallistujilla voi olla yhteinen vamma, heidän vammojensa seuraukset vaihtelevat huomattavasti yksilöstä toiseen. On useita tekijöitä, jotka eroavat (esim. yksilölliset selviytymisstrategiat ja muut henkilölliset piirteet, saatavilla oleva tuki, vamman aste ja kesto, jne.). On myös pidettävä mielessä, että psykiatriset vammat eroavat merkittävästi muista vammoista sikäli että ne voivat vaihdella ja ovat epäsäännöllisen ja jaksottaisen prosessin tulos. Sellaiset oireet kuten häiriintyneet ajatukset, hallusinaatiot ja todellisuudentajun menetykset voivat vaikeuttaa henkilön kykyä keskittyä, prosessoida tietoa, ratkaista ongelmia, arvostella tai noudattaa ohjeita. Oireita ei voida aina hallita lääkityksellä ja niiden epäsäännöllinen tai jatkuva esiintyminen voi johtua siitä, että henkilö on emotionaalisesti hauras ja herkkä stressaantumaan. Ole tietoinen tästä ja anna mahdollisimman paljon tukea ryhmän jäsenille heidän vaikeuksissaan. Joskus se saattaa tarkoittaa sitä että päästää henkilön menemään joksikin aikaa, mutta on valmis motivoimaan ja ottamaan hänet takaisin ryhmään heti kun mahdollista.



Älä kuvittele tietäväsi mitä vammaiset tarvitsevat tai haluavat. Kuuntele heitä. Voimaannuta. Psykkisesti vammainen voi menettää luottamuksensa kykynsä tehdä päätöksiä, suorittaa tehtäviä ja sitoutua toimintaan. Luottamuksen ja omanarvontunnon menetyksellä on yhdistetty vaikutus henkilön elämän kaikille osa-alueille ja se voi johtaa motivaation menetykseen, itsensä laiminlyömiseen ja musertaviin toivottomuuden tunteisiin. Vaikka heidän tarpeitensa ilmaiseminen voi olla heille haasteellista, vammaiset ovat yhtä kykeneviä kuin kuka tahansa ajattelemaan itseksensä. Kouluttajana on parasta kysyä ennen kuin toimii. Älä oleta automaattisesti että vammaiset tarvitsevat apuasi. Vältä olemasta tarpeettoman avulias.

Monet vammaisten kohtaamista esteistä ovat muiden ihmisten kielteisten asenteiden aiheuttamia. Älä kohtele vammaisia niin kuin sairaita. Kouluttajana voit vaatia kovaa työntekoa ja hyvää suoritusta, mutta aina on pidettävä mielessä henkilön kapasiteetti ja asetettava saavutettavissa olevia tavoitteita. Älä arvosta pelkästään edistystä, vaan myöskin ponnistelua. Ajattele ensin henkilöä ja vasta sitten vammaa. Vaikka vamma aiheuttaa hankaluuksia tietyissä tilanteissa ja tietyillä toiminnan alueilla, se ei ole välttämättä henkilön elämää dominoiva tragedia. Vammaiset kykenevät elämään täyttää elämää ja ovat harvoin toimintakyvyttömiä. Vammaisille on myös tärkeää että heitä kohdellaan heidän ikäänsä sopivalla tavalla. Älä puhu vammaisille kuin he olisivat lapsia ja alentuvasti, äläkä viittaa heihin kuin lapsiin. Ole oma itsesi, ole luonnollinen, älä toimi teeskennellyn yli-innokkaasti.

Kommunikoi osallistujien kanssa avuliaalla tavalla. Käytä selitysten ja ohjeiden antamisessa normaalia, ymmärrettävää kieltä, älä käytä lääketieteellistä tai teknistä jargonia. Toista ohjeet tarpeen vaatiessa toisin sanoin ja varmista ymmärsivätkö kaikki osallistujat. Tunnista osallistujien tuntema stressitaso ja opeta heille stressinhallintastrategioita.



# JOHTOPÄÄTÖKSET

“Kun tie itsessään on jo päämäärä”

Jotenkin pääsit tämän kirjan loppuun. Joko luit sen loppuun saakka tai päätit hypätä joidenkin osien yli ja tulla suoraan päätelmiin. Sinun tulisi joka tapauksessa tietää että tämä on vain alun loppu, koska varsinainen työ alkaa nyt: tiedon siirtäminen käytäntöön!

Koska ARTERY -kumppaneiden kohderyhmät ovat niin erilaisia, tämän kirjan kirjoittaminen oli vaikea tehtävä. Taidetta ja teatteria käytetään heikommassa asemassa olevien aikuisten sosiaalisten taitojen kehittämiseksi ja heillä on erilaiset taustat ja erilaiset puitteet. Tässä kontekstissa me kansainvälisinä kumppaneina, joilla on joukko erilaisia lähestymistapoja ja kokemuksia syrjäytymisvaarassa olevien aikuisten sosiaalisten taitojen kehittämisessä, yritimme koota tähän kirjaan kaikkein relevanteimmat, tarjoten joitakin menetelmiä, neuvoja ja toivottavasti hyödyllisiä suuntaviivoja työhösi kohderyhmäsi parissa.

Jos työskentelet asunnottomien ja vammaisten parissa, sinun tulisi tietää että teatterin harjoittaminen vaatii melko paljon aikaa, joustavuutta ja yksilöllisen lähestymistavan. Tämä erilaisten sosiaalisesti syrjäytyneiden sekoitus avaa kuitenkin uusia mahdollisuuksia vuorovaikutukselle ryhmässä. Se auttaa heitä kehittämään ja rikastuttamaan persoonallisuuttaan, saamaan paljon selkeämmän kuvan siitä mistä heidän ongelmassaan on kyse sekä myös pääsemään eroon epärealistisista itseään koskevista kuvitelmissa. Voit rohkaista vammaisia jäseniä auttamaan ja opettamaan asunnottomia taistelemaan enemmän kohtaloaan vastaan, ei sääliä itseään tai surra, vaan olemaan aktiivisempia. Toisaalta asunnottomat jäsenet voisivat auttaa vammaisia ja toimia heidän aktiivisina avustajinaan harjoituksissa, esityksissä, matkoilla, jne. Tärkeää ovat luottamus, selkeät säännöt, turvallisuus ja hauskuus ryhmässä.

Jos työskentelet maahanmuuttajien parissa, voimme vakuuttaa että heidän parissaan on erityisen haastavaa työskennellä, sekä emotionaalisesti, kielellisesti että kulttuurillisesti. Emotionaalisesti, koska saamme kuulla tarinoita ihmisistä, jotka pelastuivat hirveistä olosuhteista. Kielellisesti, koska aina ei ole yhteistä kieltä työpaajaan osallistujien kanssa ja on keksittävä muita kommunikointimuotoja. Kulttuurillisesti, koska opimme niin paljon toisenlaisista kulttuuritaustoista ja omasta kulttuuritaustastamme. Eroavaisuudet tuottavat rakentavaa syvempää ymmärrystä ja yhtäkkiä voimme nähdä itsemme toisten silmin, myönteisesti tai kielteisesti. Voimme siis oppia toisia, erilaisia näkökulmia.

Jos kohderyhmäsi on vammaisia tai mielenterveyskuntoutujia, valmistaudu kokemaan mitä tarkoittaa käytännössä “tie itsessään on päämäärä”. Kaikkein tärkeintä ei ole lopullinen tuote (kuten teatteriesitys), koko sen luomisprosessi. Näytelmän valmisteleminen voi olla hieno väline sinulle tarjota vammaisille uusia tilaisuuksia oppia, löytää kykynsä ja harjoittaa niitä. Olla vuorovaikutuksessa viisaasti yhdistetyssä ryhmässä, jossa henkilöt toimi-

vat inspiroivina esimerkkeinä toisille, usein tietämättään, voi helpottaa jokaiselle osallistujalle oman mukavuusalueensa jättämistä ja siirtymistä oppimisen haastavalle alueelle. Valmisteluprosessin pienet ja vähäpätöisiltä näyttävät elementit voivat edustaa joillekin ihmisille harvoin annettua tilaisuutta päättää, puhua kuuluvasti, antaa äänelleen tilaisuuden tulla kuulluksi, ilmaista mielipiteensä ja puolustaa sitä. Roolisi ohjaajana tulisi olla paitsi oppimisen ja taitojen harjoittamisen helpottamista näytelmää valmisteltaessa, myöskin tämän prosessin laajentamista maksimitasolle osallistujien jokapäiväisessä elämässä. Nykyinen suorituskeskeinen maailma ei yleensä ole riittävän arvoa antava huomataksaan pienet parannukset. Koska sinä olet ainoa oppimisprosessista vastaava, sinun on oltava se, joka huomaa ne parannukset, joka arvostaa niitä ja saa osallistujat itse tietoisiksi pienten edistykselle arvosta.

Yhteenvetona, teatterityöpajat ovat paikkoja, joissa on valtava oppimispotentiaali. Teatteri mahdollistaa jokaiselle sosiaalisesti syrjäytyneelle “oman paikkansa” löytämisen ryhmässä. Se auttaa poistamaan jokaisessa yhteiskunnassa esiintyviä stereotyyppisiä sosiaalisesti syrjäytyneitä kohtaan rauhanomaisella tavalla ja lisäksi tekee mahdolliseksi jäsenille saavuttaa ja kokea menestymistä. Muista, että teatterin pitäisi olla sosiaalinen väline, ei maaliviiva. Draamaa ja taideterapiaa käytettäessä on välttämätöntä hyväksyä täysin jokaisen jäsenen yksilöllinen todellisuus, toiveet ja ainutlaatuisuus. Siksi on suositeltavaa sovittaa ja mitoittaa tässä käsikirjassa esitellyt esimerkkiharjoitukset sille asiakasryhmälle, jonka parissa työskentelet.

Lisäksi teatteri antaa osallistujille ainutlaatuisen tilaisuuden “antaa” jotakin toisille. Vammaisten on usein pyydettävä palveluita ja palveluksia toisilta, ja he ovat siten usein “saamapuolella”. Muiden odotusten puute muodostaa osan siitä sosiaalisesta häpeän leimasta, jonka vammaiset kokevat elämässään. Näiden ihmisten itse esittämä teatterinäytelmä asettaa kyseenalaiseksi stereotyyppisen näkökulman vammaisuudesta jonakin, joka tekee ihmisestä avuttoman ja riippuvaisen, sillä nyt “terveet” ihmiset yleisössä puolestaan saavat jotain todella arvokasta.

Kuten toivomme sinun ymmärtäneen, sosiaalisten taitojen kehittämiseen tähtäävä koulutus ei edellytä arvoista tyhjää ohjelmaa. Itse asiassa se antaa meille tilaisuuden saada yhteyden arvoihin, mukaan lukien käyttäytymissääntöihin, jotka helpottavat muita heikommassa asemassa olevien sosiaalista integraatiota. Viittaamme arvoihin, joilla on vaikutusta heikommassa asemassa olevien elämäntapaan, kuten kykyyn ymmärtää muiden ihmisten oikeuksia, ihailua muiden toteuttamia aktiviteetteja, kieltäytyä sekaantumasta päihteiden väärinkäyttöön, jne. Oikea arvojärjestelmä ja myönteinen elämänasenne ovat olennaisia, jotta pystyisimme kohtaamaan haasteita ja ylläpitämään tyydyttäviä suhteita muiden yhteisön jäsenten kanssa.

Lopuksi vielä eräs tärkeä asia, työemme avainasemassa pitäisi olla johdonmukaisuus siinä, mikä on tavoitteenamme saavuttaa ja tavassa, jota käytämme saavuttaaksemme sen. Jos yritämme rohkaista empatiaa, henkilöiden välisiä taitoja ja luovuutta, jotka ovat koulutusohjelmiamme olennaisia osia, meidän on heijastettava niitä myös käyttämässämme työkaluissa ja aktiviteeteissa, sekä ennen kaikkea omassa henkilökohtaisessa lähestymistavassamme niitä henkilöitä kohtaan joiden parissa työskentelemme.

Yhteenvetona, sosiaaliset taidot ovat keskeisiä elämässä menestymiseen ihmisille yleensä ja erityisesti heikommassa asemassa oleville. Roolipelit ja osallistuminen draama- ja teatteriohjelmiin edistävät näiden taitojen saavuttamista. Läpi tämän käsikirjan olemme pohtineet tapoja käyttää taide- ja teatteritekniikoita lisäämään haavoittuvassa asemassa olevien aikuisten henkilökohtaista ja sosiaalista hyvinvointia. Toivomme että pääsit tämän kirjan loppuun virikkeitä, inspiraatiota ja ideoita saaneena sovellettaviksi paikalliseen työhösi. Oletpa opettaja, ohjaaja tai kouluttaja tai kuka tahansa, joka haluaa harjoittamalla parantaa toisen ihmisen sosiaalisia taitoja, olet avainasemassa tukemassa oppimisprosessia ja selviytymässä siitä niin hyvin kuin voit. Se ei ehkä ole helppoa, mutta työniloa!

Taide- ja teatterityöpajoihin osallistuneet ohjaajat, opettajat ja kouluttajat ovat yhtä mieltä siitä, että teatterilla on valtava oppimispotentialiaali, se rikastuttaa persoonallisuutta, auttaa poistamaan stereotyyppioita, parantaa sosiaalisia taitoja ja on hyödyllinen väline kokemusten vaihtamiseen, näkökulmien muuttamiseen, joustavuuteen ja kunnioittavaan asenteeseen toisia kohtaan. He ovat myös yhtä mieltä siitä, että haavoittuvassa asemassa olevien parissa työskentely on todellakin haaste, hyvin aikaa vievää ja vaatii yksilöllistä lähestymistapaa varmistamaan, että kehitetyt tiedot ja taidot vaikuttavat osallistujien muilla elämänalueilla.

Toivomme sinun nauttineen tämän kirjan lukemisesta ja toivomme kaikille parasta työssänne syrjäytymisvaarassa olevien parissa. Jos lukemasi rohkaisee sinua jakamaan näkökulmiasi toimitustiimin kanssa, ota rohkeasti yhteyttä keneen tahansa ARTERY -projektin yhteistyökumppaniin.

#### *Toimitus:*

*Grodzki Teatteriyhdistys, Koditon Teatteri (The Theatre With No Home), Key & Key Communications, Koulutuskeskus Agricola, INTRAS -säätiö, EST Elinikäisen oppimisen keskus.*



# KIRJALLISUUSLUETTELO

- ◇ Alberti, R.E. (1977): Assertiveness: Innovations, applications, issues. San Luis Obispo (Cal.): Impact Publishers.
- ◇ Alberti, R.E. / Emmons, M.L. (1978): Your perfect right. San Luis Obispo (Cal.): Impact Publishers.
- ◇ Argyle, Michael (1988): Bodily Communication, Madison: International Universities Press (2nd ed.).
- ◇ Black, Rhonda S., / Langone, John (1997): Social awareness and transition to employment for adolescents with mental retardation. In: Remedial and Special Education (A Journal of the Hammill Institute on Disabilities), Vol.18 no.4 (July/August 1997): pp.214-222.
- ◇ Caballo, V. (1986): Evaluación de las habilidades sociales. In R. Fernandez-Ballesteros, & J. A. Carrobes (eds.): Evaluación conductual: Metodológica y aplicaciones. Madrid: Pirámide.
- ◇ Caballo, Vincente E, / Buela, Gualberto. (1988): Molar/molecular assessment in an analogue situation: Relationships among several measures and validation of a behavioral assessment instrument. In: Perceptual and Motor Skills, Vol. 67, Iss. 2 (October 1988): pp.591-602.
- ◇ Commission of the European Communities (2006): Adult learning: It is never too late to learn. COM(2006) 614 final. Brussels, 23.10.2006.
- ◇ Council of Europe and European Commission (2003): T-Kit on Social Inclusion. Council of Europe Publishing.
- ◇ Crystal, David (1987): The Cambridge Encyclopedia of Language. New York, New Rochelle, Melbourne, Sydney: Cambridge University press.
- ◇ Dodge, Kenneth A., / Murphy, Roberta R., / Buchsbaum, Kathy. (1984): The assessment of intention-cue detection skills in children: Implications for developmental psychopathology. In: Child Development, Vol.55. No.1 (February 1984): pp.163-173.
- ◇ Dossou, Koffi. M. / Klein, Gabriella B. (2007): Starting points, goals and fundamental precepts. In: Klein (ed.): pp.19-35.
- ◇ EAEA: Documentation of activities. Adult education trends and issues in Europe, 2006.
- ◇ Elliot, Stephen N. / Sheridan, Susan M. / Gresham, Frank M. (1989): Assessing and Treating Social Skills Deficits: A Case Study for the Scientist-Practitioner, University of Wisconsin-Madison, University of Nebraska - Lincoln, Louisiana State University.
- ◇ European Commission (2007): Education and Training, The Lifelong Learning Programme: Education and Training Opportunities for all.
- ◇ European Parliament (2006): Recommendation 2006/962/EC of the European Parliament and of the Council of 18 December 2006 on key competences for lifelong learning [Official Journal L 394 of 30.12.2006].
- ◇ Ford, D. H. / Urban, H. B. (1998): Contemporary models of psychotherapy: A comparative analysis. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- ◇ Gumperz, John J. (1982): Discourse Strategies. Cambridge: Cambridge University Press.

- ◇ Gresham, Frank M. / Elliott, Stephen N. (1987): The relationship between adaptive behaviour and social skills: Issues in definition and assessment. In: *Journal of Special Education*, Vol.21, No.1: pp.167-181.
- ◇ Hall, Edward (1959): *The silent language*. New York: Doubleday.
- ◇ Hall, Edward (1966): *The hidden dimension*. Garden City, New York: Doubleday.
- ◇ Heller, Eva (1998/19891): *Wie Farben wirken. Farbpsychologie, Farbsymbolik, kreative Farbgestaltung*. Hamburg: Rowohlt.
- ◇ Heller, Eva (2000): *Wie Farben auf Gefühl und Verstand wirken. Farbpsychologie, Farbsymbolik, Lieblingsfarben, Farbgestaltung*. München: Droemer.
- ◇ Heller, Eva (2009): *Psychologie de la couleur. Effets et symboliques*. Paris: Pyramyd.
- ◇ Holmes, J. / Fillary, R. (2000): Handling small talk at work: challenges for workers with intellectual disabilities. In: *International Journal of Disability, Development and Education*, Vol.47, Iss.3 (2000): pp.273-291.
- ◇ Huskins John (1998): *From disaffection to Social Inclusion. A social skills preparation for active citizenship and employment*. Bristol: John Huskins.
- ◇ Jackson, Sue (ed.) (2011): *Innovations in lifelong learning: Critical perspectives on diversity, participation and vocational learning*. Oxon / New York: Routledge.
- ◇ Kelly, Jeffrey A. (1982): *Social-skill training: A practical guide for interventions*. New York: Springer.
- ◇ Klein, Gabriella B. (ed.) (2007): *Spices Guidelines. A training methodology for intercultural communication in institutional settings*. Perugia: Key & Key Communications (traduzioni in bulgaro, tedesco, italiano, sloveno, spagnolo), Perugia: Key & Key Communications [co-curatore and co-autore insieme a Sandro Caruana (Malta), Koffi M. Dossou (Italia), David Lasagabaster (Spagna), Galya Mateva (Bulgaria), Nataša Pirih Svetina (Slovenia), Johannes Schwitalla (Germania)].
- ◇ Kokkinen, Anne Mari / Rantanen, Väntsi, Leena / Tuomola, Anita (2008): *Aikuisen oppijan kirja*. Jyväskylä: Kirjapaja.
- ◇ Luzzatto, Lia / Pompas, Renata (2001): *Il colore persuasivo*. Milano: Il Castello srl.
- ◇ McFall, R.M. (1982): A review and reformulation of the concept of social skills. In: *Behavioral Assessment*, 4 (1982): pp.1-35.
- ◇ Michelson, L. / Sugai, D.P. / Wood, R.P. / Kazdin, Alan E. (1983): *Social skills assessment and training with children*. New York: Plenum Press.
- ◇ Molcho, Samy (1983): *Molcho, Samy: Körpersprache*. München: Mosaik Verlag.
- ◇ Molcho, Samy (1997): *I linguaggi del corpo*. Como: Lyra libri (It. translation of Mocho 1983).
- ◇ Molicka, Rachela / Schejbal, Maria (2003): *Teatr i Terapia*, Bielsko-Biała: Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki.
- ◇ Moreno, Joseph J. (1999): *Acting your inner music: music therapy and psychodrama*. St. Louis: MMB Publications.

- ◇ Park, Hyun-Sook / Gaylord-Ross, Robert (1989): A problem-solving approach to social skills training in employment settings with mentally retarded youth. In: *Journal of Applied Behavior Analysis*, Vol.22, No.4 (Winter 1989), pp.373-380.
- ◇ Phillips, E. Lakin (1978): *The Social Skills Basis of Psychopathology*. New York: Grune & Stratton edition.
- ◇ Rankanen, M. (2007): Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja. In: Rankanen, M. / Hentinen, H. / Mante-re, M-H. (eds): *Taideterapian perusteet*. Helsinki: Duodecim, pp.35-50.
- ◇ Riihelä, Monika (2000): *Leikkivät tutkijat, lapset kertovat*. Helsinki: Stakes Edita.
- ◇ Rimm, David C. / Masters, J. C. (1974): *Behavior Therapy: Techniques and Empirical Findings*. New York: Academic Press.
- ◇ Slade, P. (1998): The importance of dramatic play in education and therapy, *Child Psychology and Psychiatry Review*.
- ◇ Schejbal, Maria (2010): *In search of creativity*. Bielsko-Biała: Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki.
- ◇ Schlundt, David G. / McFall, Richard M. (1985): New directions in the assessment of social competence and social skills. In: L'Abate L. / Milan M. A. (eds): *Handbook of social skills training and research*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- ◇ Watzlawick, Paul / Beavin, Janet Helmick / Jackson, Don D. (1967): *Pragmatics of Human Communication*, New York: Norton & Company.



# VERKKOLÄHTEET

◇ [http://eacea.ec.europa.eu/llp/index\\_en.php](http://eacea.ec.europa.eu/llp/index_en.php)

This site will offer you information regarding the Lifelong Learning Programme and its funding opportunities through the following actions: Comenius, Erasmus, Leonardo da Vinci, Grundtvig, Policy cooperation and innovation, Languages, Information-communication-technologies, Dissemination and exploitation of results, and Jean Monet.

◇ [http://en.wikipedia.org/wiki/Lifelong\\_learning](http://en.wikipedia.org/wiki/Lifelong_learning)

Here you will find a definition of Lifelong Learning from Wikipedia, the free encyclopedia, including history of lifelong learning in US, lifelong learning in Europe, lifelong learning in a learning society, characteristics, international institutions concept of lifelong learning, lifelong learning in developing nations, strategies, measuring lifelong learning, benefits, and criticism.

◇ <http://www.openroad.net.au/access/dakit/>

Disability awareness information kit aiming to promote understanding of issues surrounding disability. It contains useful information (handouts) about disability in the community, expectations of people with disabilities, common ways in which people with disabilities are viewed and treated, interacting with people with disabilities, assisting people with disability, disability discrimination act, and additional material, activities and resources.

◇ <http://www.nasaa-arts.org/Research/Key-Topics/Arts-Education/rbc-toolkit-section3.pdf>

A research-based communication toolkit about how arts learning and arts integration help develop key cognitive skills needed for academic success, as well as promote the social and emotional strengths that lead to academic achievement and positive behaviours and relationships.

◇ [http://www.interculturaldialogue2008.eu/1534.0.html?&redirect\\_url=my-startpage-eyid.html](http://www.interculturaldialogue2008.eu/1534.0.html?&redirect_url=my-startpage-eyid.html)

Describes a training method for intercultural communication in institutional settings (Spices Guidelines; Klein ed. 2007). The training course provides communication skills, analytical tools and didactic prototypical materials to trainers and educators who intend to create tailor-made courses in intercultural communication or second language acquisition for foreign service-users ('adults-in-mobility') or service-providers ('adults-professionally-in-contact-with-mobility') in bureaucratic-institutional settings (schools, local councils, hospitals, universities, tourist offices etc.).

◇ [www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/lapset/In\\_English/frontpage/index.htm](http://www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/lapset/In_English/frontpage/index.htm)

Here you can see the video of the „storycrafting“ method, invented in Finland, which brings to the fore the skill of listening and the art of establishing a close contact. The aim is to move away from the traditional, objectifying approach to children by focusing on the questions of children’s participation and co-operation.

◇ [http://www.centreformentalhealth.org.uk/pdfs/Making\\_recovery\\_a\\_reality\\_policy\\_paper.pdf](http://www.centreformentalhealth.org.uk/pdfs/Making_recovery_a_reality_policy_paper.pdf)

Making Recovery a Reality (Geoff Shepherd / Jed Boardman / Mike Slade, 2007) describes Recovery model for supporting people with mental illness. It defines principles, origins, the role of professionals and the recovery-oriented services. On this paper you will also find information about the recovery journey, obstacles, the importance of work, relatives and friends in the rehabilitation process and practices within this approach.

Sosiaaliset taidot ovat keskeisiä elämään menestyksekkäästi osallistumiselle ihmisille yleensä ja riskiryhmiin kuuluville erityisesti. Roolipelit ja osallistuminen draamaan ja teatteriohjelmiin edistävät näiden taitojen saantia. Tässä käsikirjassa pohdimme tapoja taiteen ja teatteritekniikoiden käyttämiseksi heikommassa asemassa olevien henkilökohtaisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kohottamiseksi. Jotta käsikirjasta olisi käytännön apua, liitimme mukaan valikoiman käyttövalmiita aktiviteetteja sosiaalisten taitojen harjoittamiseen, jotka voidaan sovittaa sopiviksi mille tahansa ryhmälle jonka parissa työskentelet. Toivomme että tämän kirjan lukeminen antaa sinulle virikkeen aloittaa tai jatkaa riskiryhmien parissa työskentelyä ja tarjoaa sinulle inspiraatioita ja uusia ideoita sovellettaviksi paikalliseen kontekstiisi. Oletpa opettaja, ohjaaja, kouluttaja tai kuka tahansa joka haluaa harjoittamalla parantaa toisen ihmisen sosiaalisia taitoja, olet avainasemassa tukemassa oppimisprosessia ja selviytymässä siitä niin hyvin kuin voit. Se ei ehkä ole helppoa, mutta työniloa!

Tämä sosiaalisen kompetenssin käsikirja on ilmaiseksi ladattavissa osoitteessa:

[www.arteryproject.eu](http://www.arteryproject.eu)

