



Seikkailen ryhmäksi

- Menetelmäopas ryhmäyttämiseen –

empowering young people

Sisällysluettelo

Seikkaillen ryhmäksi.....	3
Vantaan NMKY.....	3
1. Pallo/tyyny formula.....	4
2. Vanteen kuljetus.....	4
3. Kasvava rytmi.....	5
4. Laivamatka.....	5
5. Nimipallo.....	6
6. Lentävä matto.....	6
7. Köyden ylitys.....	7
8. Koriviesti.....	7
9. 3 kättä ja 2 jalkaa.....	8
10. Hämähäkinseitti.....	8
11. Solmu.....	9
12. Kehonosat vastakkain.....	10
13. Kehonosat vastakkain - viesti.....	10
14. Ilma käsiä - viesti.....	11
15. Luottamusrinki.....	11
16. Sokea mato.....	12
17. Piirros matka.....	12

Seikkaillen ryhmäksi

Seikkaillen ryhmäksi – menetelmäoppaaseen on koottu seikkailukasvatuspohjaisia menetelmiä, jotka toimivat hyvin ryhmäyttämiseen, tutustumiseen, ryhmähengen kasvattamiseen sekä kommunikoinnin harjoitteluun. Kaikki menetelmät on kokeiltu erilaisilla ryhmillä ja erilaisissa ympäristöissä. Niitä on muokattu niin, että ne toimivat mahdollisimman tehokkaasti ryhmän koosta ja tilasta riippumatta. Menetelmät ovat suunnattu iltapäiväkerho ikäisille, mutta ovat muokattavissa myös eri-ikäisille. Harjoitukset ovat oppaassa järjestyksessä helpoimmista menetelmistä kohti menetelmiä, jotka vaativat ryhmältä enemmän.

Seikkailukasvatukselle ei ole yhtä ja oikeaa määritelmää. Määritelmiä on lukuisia ja ne vaihtelevat määrittelevän tahon omista taustoista ja tarpeista riippuen. Käsitettä kuitenkin rajaa joitakin reunaehtoja, joita seikkailukasvatusta käsittelevässä kirjallisuudessa esitetään. Seikkailukasvatuksellinen toiminta sisältää mm. kokemuksellisuutta, turvallisuutta, toiminnallisuutta, tavoitteellisuutta, vuorovaikutteisuutta sekä elämyksellisyyttä. (Kivelä, Lempinen 2009, 19) Tässä oppaassa seikkailukasvatuksella tarkoitetaan käytännön kasvatustapausta, joka mahdollistaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kokemuksellisen prosessin, jonka aikana koetaan asioita, jotka kehittävät yksilön ja ryhmän ominaisuuksia.

Vantaa NMKY

Vantaan Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys ry on Suomen NMKY:n paikallisjärjestö. Vantaan NMKY on perustettu vuonna 1974 ja heidän toimintansa sijoittuu Itä-Vantaalle. Järjestön toimintakenttään kuuluu iltapäivä -, liikunta – ja harrastekerhoja sekä kansainvälistä yhteistyötä. Lisäksi on myös leiri -, retki – ja isä-lapsi – toimintaa. Toiminnan perustana on jäsenlähtöinen ja jäseniä palveleva toiminta ja yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on toimia lasten ja nuorten hyväksi. Toiminta on siis suunnattu lapsille, nuorille ja perheille. Kaikki kerhoissa mukana olevat lapset ovat jäseniä, sillä jäseneksi liittyminen tapahtuu ensimmäisen kerhomaksun yhteydessä. Kaikki Vantaan NMKY:n järjestämät toiminnot ovat matalankynnyksen toimintoja, jonka ansiosta tavoittavat syrjäytyneitä, maahanmuuttajia sekä työttömiä ja vähävaraisia.

NMKY liikkeen symbolina ja logona toimii tasasivuinen punainen kolmio, joka kuvastaa toiminnan kolmio-periaatetta, jossa fyysinen, henkinen ja hengellinen kasvu ovat tasapainossa. Vantaan NMKY:ssä fyysisessä kasvussa painotetaan terveellisiä elämäntapoja sekä liikuntaa kokemuksellisenä oppimisena. Keskeisiä arvoja ovat esimerkiksi reiluus, välittäminen, kuunteleminen ja vastuun kantaminen.

1. Pallo/tyyny formula

Missä: sisällä/ulkona

Kesto: 5-10min

Tarvikkeet: kaksi (pehmo) palloa tai kaksi tyynyä

Tavoite: lämmittely, hauskuus, yhdessä tekeminen

*"Olipas
jännittävää!
Koskaan ei tiennyt,
kumpi pallo olisi
nopeampi!"*

Osallistujat menevät tiiviiseen piiriin seisomaan. Ohjaaja antaa yhdelle osallistujista pallon ja häntä vastakkaisella puolella seisovalle osallistujalle toisen pallon. Pallojen pitää saada toisensa kiinni, niin että piirissä olijat siirtävät palloa vieressä olijalle mahdollisimman nopeasti. Palloa ei saa heittää vaan se pitää ojentaa kädestä käteen. Leikki loppuu kun jompikumpi pallo saavuttaa toisen pallon.

2. Vanteen kuljetus

Missä: ulkona/sisällä, vaatii tasaisen maaston

Kesto: 10-15min

Tarvikkeet: Vanne/vanteita tai ympyrän muotoiseksi solmittu nauha, kello ajanottoa varten

Tavoite: ryhmäytyminen, lämmittely, hauskanpito

*"Tämä on ihan liian
kivaa! Mitä enemmän
auttoi kaveria, sitä
parempi aika saatiin!"*

Osallistujat seisovat rivissä ja pitävät vierustoveria kädestä kiinni. Ohjaaja laittaa vanteen/nauhan rivin toisesta päästä liikkeelle. Jokaisen osallistujan on mentävä vanteesta/nauhasta läpi niin että kädet eivät irtoa missään vaiheessa toisistaan. Tarkoituksena on kuljettaa vanne koko rivin läpi päästä päähän.

Osallistajat voivat olla joko rivissä tai ringissä. On myös mahdollista kellottaa kuinka kauan ryhmällä kestää vanteen kuljettamisessa. Usein ensimmäisen kierroksen jälkeen halutaan parantaa aikaa. Jos on mahdollista tehdä kaksi joukkuetta, voi myös kilpailla myös toisia vastaan. Harjoitus on hauska ja naurua aiheuttava mutta kehittää samalla yhteishenkeä ja yhteistyötaitoja. Soveltuu minkä kokoiselle tai ikäiselle ryhmälle.

3. Kasvava rytmi

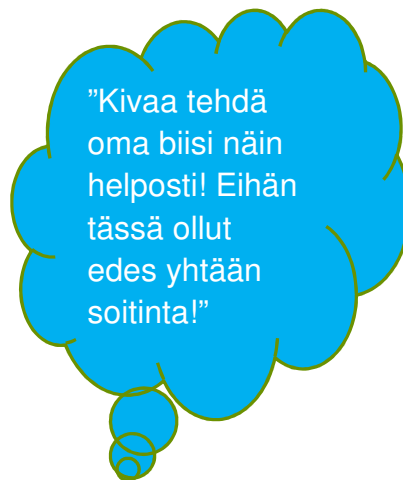
Missä: ulkona/sisällä, toimii parhaiten ilman ulkovaatteita (äänet kuuluvat paremmin)

Kesto: 10-20 min ryhmän koosta riippuen

Tarvikkeet: ei tarvikkeita

Tavoite: yhdessä luominen, ryhmähengen kasvattaminen

Ryhmä menee seisomaan rinkiin. Ensimmäinen osallistuja (ohjaaja) antaa ensimmäisen rytmin (esim. käsien yhteen lyöminen). Koko ryhmä toistaa rytmin. Ringistä seuraava keksii seuraavan rytmin (esim. jalkojen tömistys). Koko ryhmä toistaa ensin tämän rytmin (jalkojen tömistys) jonka jälkeen yhdistää sen edelliseen (käsien yhteen lyöminen + jalkojen tömistys). Tätä jatketaan niin kauan, että kaikki ringissä olevat saavat keksiä oman rytmin. Lopulta syntyy itse keksitty yhteinen rytmien kappale, joka voidaan halutessa esittää esimerkiksi muulle ryhmälle. Kappaletta voidaan harjoitella myös jatkossa esimerkiksi ennen välipalaa (ip-kerhoissa). Mikäli osallistujilla on vaikeuksia pysyä rytmisissä, voi ohjaaja aluksi laskea rytmiä ääneen. Ryhmäkoon kasvaessa muistattavien rytmien määrä lisääntyy.



4. Laivamatka

Missä: ulkona/sisällä

Kesto: 15min

Tarvikkeet: Köysi, esteitä (palikoita, tuoleja yms.)

Tavoite: yhdessä toimiminen, ryhmäytyminen, kommunikointi

"Oli pakko odottaa muita, että päästiin liikkeelle."

Osallistajat ovat autiolla saarella. Jotta he pääsevät pois, on heidän mentävä niin pieneen tilaan kuin mahdollista mahtuakseen "pelastusveneeseen". Kun ryhmä on tiiviisti yhdessä, kiertää ohjaaja köyden ryhmän ympäri lantion korkeudelta ja tekee köyteen solmun. Köyteen tulee jättää jonkin verran löysää tai ohjaaja voi pitää köydestä kiinni, jos haluaa varmistaa köyden nopean aukaisun. Nyt ryhmän täytyy liikkua jokin tietty matka "pelastusveneellä" päästäkseen saarelta mantereelle eli paikasta A paikkaan B. Harjoitusta voi vaikeuttaa niin, että matkalle asetetaan esteitä, jotka ryhmän tulee ylittää

(huomioi turvallisuus, esteet eivät saa olla liian haastavia). Harjoitteessa tulee paljon fyysistä kontaktia. On syytä varmistaa, ettei se ole liikaa jollekin osallistujista.

5. Nimipallo


Missä: ulkona, mahdollista myös sisällä, mikäli katto on korkea.

Kesto: 5-10min

Tarvikkeet: (pehmo)pallo

Tavoite: tutustuminen, lämmittely

Osallistujat ovat tiiviissä piirissä kasvot piirin keskustaa kohden. Yksi osallistujista on piirin keskellä pallon kanssa. Keskellä olija heittää pallon suoraan ilmaan ja huutaa jonkun piirissä olevan nimen. Tämä osallistuja yrittää saada pallon kiinni ennen kuin se osuu maahan. Mikäli hän ei saa koppia, keskellä oleva jatkaa pallon heittäjä. Keskellä oleva heittäjä vaihtuu aina, kun tulee koppi. Leikkiä on syytä leikkiä niin kauan, että kaikki ovat päässeet olemaan nimenhuutajia. Leikki vaikeutuu jos nopeus lisääntyy.



"Pallo piti saa suoraan ylöspäin, jotta seuraava kerkesi saada kiinni."

6. Lentävä matto

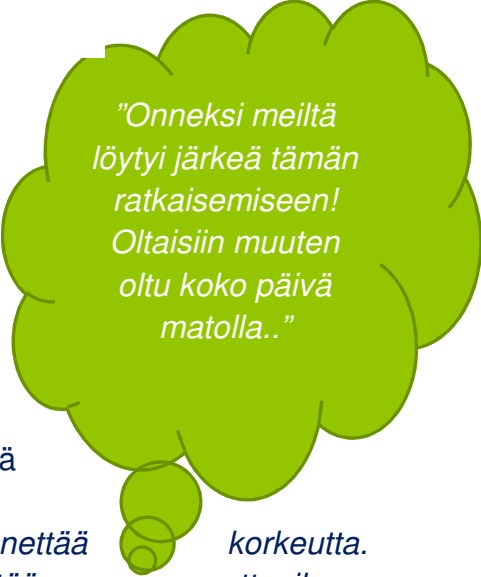
Missä: ulkona/sisällä, tasainen maasto

Kesto: 15min

Tarvikkeet: pressu/matto/liina

Tavoite: ongelmanratkaisu, kommunikointi

Koko ryhmä seisoo pressun päällä. Ryhmän pitää kääntää pressu ympäri ilman, että kukaan koskee maahan tai poistuu pressun päältä. Jos joku poistuu pressun päältä esim. horjahtaessaan, tulee ryhmän aloittaa tehtävä alusta. Tehtävää voi pohjustaa ryhmälle esimerkiksi näin: *"Olette nyt lentävällä matolla. Olette nousseet jo korkeuksiin kun yhtäkkiä alatte menettää korkeutta. Huomaatte maton olevan väärin päin. Tehtävänänne on kääntää matto, ilman että kukaan tippuu kyydistä."* Tehtävän vaikeusastetta voi muuttaa pressun koolla tai hiljaisuussäännöllä, jolloin ryhmä ei saa keskustella keskenään tehtävän aikana. Tällöin on kuitenkin hyvä antaa suunnittelu aikaa ennen tehtävän aloitusta. Hyvä sääntö pressun koolle on se, kun ryhmän mennessä mahdollisimman tiiviisti, puolet pressusta jää vapaaksi. Neliön muotoinen on vaikeampi kuin suorakaiteen muotoinen. Tehtävässä tulee paljon fyysistä kontaktia, joten on syytä tarkistaa, ettei tämä ole ongelma kenellekään osallistujista. Tehtävän voi ratkoa monella tapaa mutta esimerkiksi niin, että kaikki



"Onneksi meiltä löytyi järkeä tämän ratkaisemiseen! Oltaisiin muuten oltu koko päivä matolla.."

osallistujat siirtyvät toiselle puolelle lentävää mattoa ja kääntävät puolet matosta ympäri ja liikkuvat yksitellen käännetylle puolelle kääntäen mattoa koko ajan lisää oikeinpäin.

7. Köyden ylitys

Missä: ulkona/sisällä

Kesto: 15-30min

Tarvikkeet: köysi

Tavoite: ongelmanratkaisu, ryhmäyttäminen, yhteistyö

"Vaikkeinta oli kun ei saanut irrottaa otetta kaverista"

Köyden ylitys on yksinkertaisempi harjoitus hämähäkinseitti harjoituksesta. Köyttä pidetään suurin piirtein osallistujien vyötärön korkeudella. Köysi voidaan myös sitoa esimerkiksi kahden puun väliin. Mitä korkeammalla köysi on, sitä vaativampi tehtävästä tulee. Ryhmän voidaan antaa myös itse arvioida korkeus, jonka uskovat pystyvänsä ylittää. Ryhmän on mentävä köyden yli yksitellen koskettamatta köyteen. Ensimmäisen ylittäjän on mentävä yli niin, ettei toisella puolella ole auttajia. Kun osallistuja kertyy narun toiselle puolelle, he saavat auttaa uusia ylittäjiä, eli auttaa saa köyden molemmilta puolilta. Koko ryhmä palaa takaisin, jos sääntöjä rikotaan tai köyteen kosketaan. Ryhmälle annetaan suunnittelu-aikaa ennen tehtävän aloitusta. Harjoitus toimii parhaiten n. 10 henkilön kanssa. Jos tehtävää suorittaa isompi ryhmä, tulee viimeisille paljon odottelu-aikaa. Tehtävää voidaan vaikeuttaa köyden korkeutta säätelemällä tai niin, ettei ryhmä saa puhua keskenään suorituksen aikana. Tehtävä onnistuu parhaiten, kun ryhmän suunnittelee nostettavien järjestyksen huolellisesti.

8. Koriviesti

Missä: ulkona

Kesto: 15-30min

Tarvikkeet: pullokoreja (määrä riippuu ryhmän koosta), toimii myös esim. jätensäkeillä mikäli koreja ei ole saatavilla

Tarkoitus: yhdessä toimiminen, lämmittely, hauskanpito

Ryhmän täytyy päästä pisteestä A pisteeseen B korien avulla. Korit ovat jonossa lähtöviivan takana. Kaikkien osallistujien on seisottava korien päällä. Tarkoituksena on päästä liikkua eteenpäin korien päällä seisten. (noin 2 osallistujaa/ yksi kori + yksi kori, jota liikutetaan) Maahan ei

"Korien kanssa oli kivaa liikkua. Välillä joutui hyppäämään kun korit olivat kaukana toisistaan."

saa koskea millään, paitsi korilla. Tehtävä on suoritettu läpi kun kaikki osallistujat ovat päässeet maaliviivan yli. Korien ei tarvitse päästä maaliviivan yli. Koreja voidaan vähentää ryhmältä, jos tehtävä näyttää menevän liian helposti. Tehtävä onnistuu, kun ryhmä tiivistää osallistujat koreille niin, että viimeinen jää vapaaksi. Viimeinen kori liikutetaan aina ensimmäiseksi, jolloin jono pääsee liikkumaan eteenpäin.

9. 3 kättä ja 2 jalkaa

Missä: ulkona/sisällä

Kesto: 10-20min ryhmästä riippuen

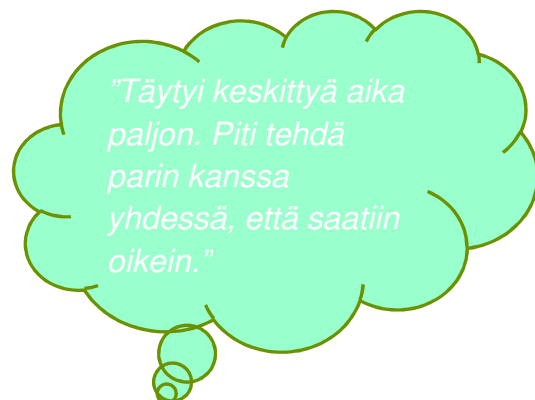
Tarvikkeet: ei tarvikkeita

Tavoite: yhteistyö, kehonhallinta, matematiikka

Ryhmä jaetaan noin kahden tai kolmen hengen ryhmiin. Alle 8-vuotiailla lapsilla parit toimivat paremmin. Mitä vanhempia osallistujat ovat, sitä isompia ryhmiä voidaan muodostaa (max 6 hengen ryhmä). Ohjaaja huutaa haluamansa määrän ruumiinosia, esimerkiksi 3 jalkaa, 2 kättä ja 1 peppu, jonka jälkeen ryhmän tulee muodostaa asetelma jossa vain ohjaajan mainitsevat kehonosat koskettavat lattiaa. Muut kehon osat eivät saa koskettaa lattiaa. Kehonosien määriä nimettäessä on huomioitava ryhmien koot. Ryhmän ollessa valmis, tulee heidän huutaa ennalta sovittu ääni, jotta ohjaaja voi tarkastaa ryhmän. Nopeiden tehtävästä suoriutunut saa pisteen. Eniten pisteitä saanut ryhmä voittaa.

Esimerkkejä kahden hengen ryhmille:

- 3 jalkaa, 2 kättä
- 2 jalkaa, 4 kättä
- 1 peppu, 3 jalkaa
- 2 peppua, 4 kättä
- 4 jalkaa, 1 käsi
- 2 jalkaa, 2 polvea
- 2 kyynärpäätä, 4 jalkaa
- 1 peppu, 1 jalka



10. Hämähäkinseitti

Missä: ulkona/sisällä, vaatii puita/tolppia joihin seitti voidaan rakentaa

Kesto: 15-30min ryhmän koosta riippuen

Tarvikkeet: naruja /köyttä

Tavoite: ongelmanratkaisu, yhdessä toimiminen, kommunikointi, ryhmäyttäminen

Seitti rakennetaan kahden puun tai tolpan väliin, joiden etäisyys toisistaan on noin 2-3m. Ohjaaja määrittelee aukkojen koot osallistujien mukaan (jokaisen osallistujan mahdollista ainakin jostakin kolosta). Aukkoja tulisi olla yhtä monta kuin ryhmäläisiäkin tai enemmän. Ryhmäläisten on päästävä hämähäkinseitistä läpi sen toiselle puolelle koskematta verkkoon. Ryhmäläisille on myös ohjeistettava, että toiselle puolelle päästessä sieltä ei saa tulla enää takaisin, mutta siltä puolelta voi auttaa muita seitistä läpi tulevia. Ensimmäisen läpimenijän on siis mentävä ilman avustusta verkon toisella puolella mutta toiselle puolelle päässeet voivat auttaa muita läpituloivia. Jokaisen osallistujan on siis mentävä jostakin seitin kolosta läpi. Samaa verkon reikää ei saa käyttää kahta kertaa. Ohjaaja voi kertoa ryhmälle kehyskertomuksen, jossa esimerkiksi hämähäkki asuu puussa ja jos puihin tai seittiin osutaan liian kovaa hämähäkki herää ja hyökkää. Ryhmäläisten on siis päästävä seitin läpi herättämättä hämähäkkiä. Ohjaajan olisi hyvä sijoittautua seitin toiselle puolelle ja havainnoida turvallisuutta (usein joku osallistuja joudutaan nostamaan ylemmistä koloista). Mikäli toiminta ei näytä turvalliselta, on siihen puututtava ajoissa, tai mentävä auttamaan. Harjoitteen vaikeustasoa voidaan muokata seitin kolojen kokoja ja korkeutta muuttelemalla (mitä pienempiä koloja ja mitä korkeammalla kolot ovat, sitä haastavammaksi harjoitus muodostuu). Huom. harjoitus vaatii toisten osallistujien nostamista. On siis hyvä sijoittaa reikiä myös alas, jolloin kuka tahansa voi siitä selvittää.

"Tämä oli minun suosikki! Onneksi kaikki saatiin läpi, eikä hämähäkki herännyt!"

11. Solmu

Missä: ulkona/sisällä

Kesto: 10-15min

Tarvikkeet: ei tarvikkeita

Tavoite: ryhmäyttäminen, ongelmanratkaisu

Yksi tai kaksi (riippuen ryhmän koosta) osallistujaa toimivat solmun avaajana ja siirtyvät solmun muodostuksen ajaksi niin, etteivät näe tai kuule muuta ryhmää. Muu ryhmä muodostaa tällä aikaa solmun niin, että ottavat aluksi piirissä seistessään vieressä olevaa käsistä kiinni jonka jälkeen rupeavat menemään solmuun. Kädet eivät saa irrota solmun teon aikana. Solmua muodostetaan menemällä toisten osallistujien käsien ja jalkojen välistä. Kun solmu on muodostettu, tulevat avaajat paikalle ja yrittävät avata solmun siirtelemällä solmussa olevia osallistujia haluamallaan tavalla. Avaajat voivat pyytää solmulaisia ("nosta jalkasi hänen käden ylitse") tai siirtää kehonosia itse. Jos ryhmässä on kosketusarkoja lapsia, kannattaa ohjeistaessa jo kertoa, että solmu avataan puhetta käyttäen.

"Avaaminen oli kivaa! Solmussa ollessa taas halusin tehdä mahdollisimman vaikean solmun, jotta tämä leikki kestäisi pitempään."

12. Kehon osat vastakkain

Missä: ulkona/sisällä

Kesto: 15min


Tarvikkeet: ei tarvikkeita

Tavoite: kommunikointi, kehonhallinta, ryhmäyttäminen, tutustuminen

Pariton määrä osallistujia seisoo avarassa tilassa. Jos paritonta määrä ei synny, ohjaajan kannattaa tulla leikkiin mukaan. Harjoitus alkaa niin, että osallistujat kulkevat ympäriinsä kävellen tai juosten. Ohjaaja antaa ensimmäisen parin muodostustavan, esimerkiksi polvet yhteen. Tämän jälkeen ryhmäläisten tulee etsiä itselleen pari ja asettua niin, että molempien polvet koskettavat toisiaan. Kun parit on muodostettu, yksi henkilö jää ilman paria. Pariton osallistuja jää seisomaan paikalleen ja muut lähtevät kävelemään ympäriinsä. Hetken kuluttua hän huutaa uuden tavan muodostaa parit. Samaa paria ei saa ottaa uudelleen. Peli jatkuu niin kauan, että kaikki ovat olleet toistensa pareina.

Parien muodostus tapoja:

- kyynärpäät
- kämmenet
- polvet
- varpaat
- selät
- mahat
- takapuolet
- peukalot
- kantapäät
- yms.



"Kivointa oli yrittää saada äkkiä osat vastakkain."

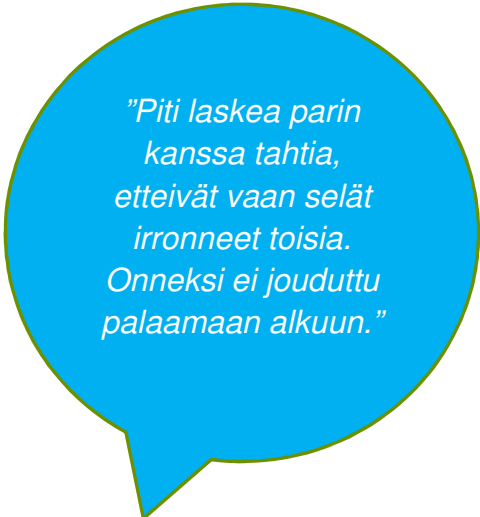
13. Kehon osat vastakkain - viesti

Missä: ulkona/sisällä

Kesto: 20min

Tarvikkeet: merkit (tötteröt) viestimerkeiksi

Tavoite: yhdessä toimiminen, kommunikointi, kehonhallinta



"Piti laskea parin kanssa tahtia, etteivät vaan selät irronneet toisia. Onneksi ei jouduttu palaamaan alkuun."

Ohjaaja toimii viestin johtajana ja muodostaa kaksi joukkuetta, joissa on parillinen määrä osallistujia (esim 6 tai 8 per joukkue). Tämän jälkeen hän nimeää esimerkiksi kaksi tai useamman (jos antaa useamman, täytyy joukkueita muistuttaa järjestyksestä kisan aikana) kehon osan nimen, jotka toimivat pariuttavana tekijänä viestin aikana. Joukkueen sisällä muodostetaan parit, jotka toimivat viestin aikana yhdessä. Viesti kierroksia on niin monta kuin kehon osia nimetään. Jokainen pari tekee jokaisen tehtävän. Esimerkiksi: Ohjaaja nimeää kämmenet, selät ja kyynärpäät. Joukkueen kaikki parit kulkevat ensimmäisen kierroksen kämmenet parinsa kanssa vastakkain, toisen kierroksen selät vastakkain ja kolmannen kierroksen kyynärpäät vastakkain. Tötteröt sijoitetaan aloituksesta halutun matkan päähän. Parien täytyy kiertää tötteröt ja palata alkuun. Nopeiden selvinnyt joukkue voittaa. Kisaa ennen on syytä sopia yhdessä rangaistus siitä, jos kehonosat irtoavat kesken viestin (esim. alkuun palaaminen, aikasakko tai liike kuten kyykkyhyppy).

14. Ilman käsiä - viesti

Missä: ulkona/sisällä

Kesto: 15-20min

Tarvikkeet: vanteita/jumppapalloja (määrä riippuu viestiin osallistuvien joukkueiden määrästä), merkkejä (tötteröitä)

Tavoite: yhteistyö, kehonhallinta, kommunikaatio

Ryhmä jaetaan joukkueisiin ja joukkueiden sisällä pareihin. Mikäli ryhmä on pieni voidaan, joukkueiden sijaan kilpailla pareittain. Viesti välineenä on valinnaisesti vanne tai jumppapallo (jokaisella ryhmällä kuitenkin sama). Välineeseen ei saa koskea käsin viestin aikana. Viestin eri kierrokset syntyvät siitä, millä kehonosilla välinettä kuljetetaan. Esimerkiksi mahat vastakkain, selät vastakkain tai päillä (väline päiden välissä). Viestin voittaa se joukkue, joka on nopeiden selvinnyt takaisin maaliin kierrettyään sovitun merkin.

"Vanteen kuljettaminen oli selin vaikeaa mutta kivaa!"

15. Luottamusrinki

Missä: ulkona/sisällä

Kesto: 10min

Tarvikkeet: ei tarvikkeita

Tavoite: luottamus

"Keskellä oleminen sokkona oli kivointa!"

Ryhmä (6-8 henkilöä) muodostaa tiiviin piirin ja yksi osallistuja sijoittautuu ringin keskelle. Keskellä oleva laittaa kädet rintakehensä päälle ristiin. Ringissä olevat laittavat kätensä valmiiksi ottamaan keskellä olevan vastaan. Keskellä oleva voi halutessaan laittaa silmänsä kiinni. Hän lähtee kaatumaan pitäen itsenä tikkusuorana. Muu ringi kallistelee häntä puolelta toiselle. Harjoituksessa kaikki halukkaat saavat kokeilla keskellä olemista. Harjoituksen alussa on hyvä muistuttaa ryhmää, että ottavat kaatujan aina kiinni, eivätkä lähde ringistä ennen kuin harjoitus on loppunut. Ohjaajan on hyvä olla ringissä myös mukana.

16. Sokea mato

Missä: ulkona/sisällä

Kesto: n.20-30min

Tarvikkeet: Huiveja silmien sitomiseksi, tötteröitä tai muita merkkejä

"Oli kivointa ohjata koko jonoa, mutta piti mennä aika hiljaa tai muuten tötteröt kaatuilivat."

Tavoite: ongelmanratkaisu, yhteistyötaidot, kommunikointi, luottamus

Ryhmä muodostaa jonon, jossa osallistujat ottavat edessä olevaa harteilta kiinni. Koko ryhmän täytyy kulkea tietty matka jonossa niin, että vain jonon viimeinen näkee. Kaikkien muiden jonossa olevien silmät peitetään. Ryhmälle on syytä antaa ohjeeksi, että mikäli joku jonosta irtoaa, on matkanteko pysäytettävä kunnes kaikki ovat taas löytäneet toisensa. Matkalle voidaan asettaa tötteröitä tai muita merkkejä, jotka jonon tulee kiertää. Harjoitusta voidaan toistaa useamman kerran, jollin ensimmäinen ja viimeinen jonossa oleva kannattaa vaihtaa. Harjoitusta voi vaikeuttaa niin, että jonon viimeinen ei saa puhua vaan heidän täytyy keksiä kommunikaatiokeino (esim. hartioille koskettaminen eri tyylein) jolla liikkua. Vaikeimmassa sovelluksessa ryhmän tehtävänä on kerätä jonossa joitain esineitä matkanvarrelta niin, että vain viimeinen näkee ja ainoastaan ensimmäinen saa ottaa esineen. Mitä pidempi jono on, sitä vaativampi harjoitus on. Harjoitus vaatii keskittymistä ja kehittää kommunikaatio ja yhteistyötaitoja.

17. Piirros matka

Missä: sisällä

Kesto: 15-20min tarinan pituudesta riippuen

Tarvikkeet: ei tarvikkeita

Tavoitteet: rauhoittuminen, rentoutuminen, toisen hyväksyminen

Oli ihanaa kun joku hipsutti selkää."

Tehtävää varten muodostetaan parit. Toinen pareista menee mahalleen makaamaan tai rentouttavaan asentoon niin, että toisen pareista on mahdollista piirtää hänen selkäänsä. Tehtävänä on kuvittaa ohjaajan lukemaa tarinaa makaavan henkilön selkään. Ennen harjoitusta ohjaaja voi antaa vinkkejä siihen, kuinka kuvitus voi tapahtua. Esimerkiksi puron solistessa piirretään aaltoilevaa viivaa ylhäältä alaspäin makaavan henkilön selkään. Tai heinäsirkoista puhuttaessa sormet hyppelevät selän päällä ylös alas. Auringosta puhuttaessa kämmenet voidaan puolestaan jättää makaavan selkään hetkeksi paikalleen jolloin ne lämmittävät selkää. Tarinan päätyttyä vaihdetaan rooleja. Tarinan voi keksiä aiheesta kuin aiheesta. Tarinaa luetaan hyvin rauhallisesti ja pidetään taukoja, jotta piirtäjät kerkeävät kuvittamaan

Esimerkki tarina:

Kävelin eräänä sateisena päivänä niityn reunaa. Niityn reunalla solisi puro. Puron vieressä hyppelehti heinäsirkoja. Pieni rantakäärme luikerteli lätäkköjen lomassa kohti pensaikkaa. Pian sade väistyi ja sää selkeni. Aurinko alkoi lämmittää ilmaa. Pian alkoi hento kesätuuli myös puhaltaa. Oli hyvä aika lähteä kävelemään kotia kohti.