



REUMATROPIN luovan toiminnan materiaali



Tekstit ja tehtävät: Reumatroppi-hankkeen suunnittelija Alisa Kuivasto, hankkeen projektipäällikkö TtM Jenni Karvonen ja järjestötyöntekijä Eeva Säilä

Piirroksiset ja sarjakuva: Eeva Säilä

Kiitokset: Luovan toiminnan videosarjan asiantuntijat, Reumatroppi-ryhmiä järjestäneet yhdistykset, vapaaehtoiset ryhmänohjaajat ja ryhmäläiset, Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

Taitto: Marja Vierimaa

Copyright: Kirjoittajat ja Suomen Reumaliitto

ISBN 978-952-7534-08-3 (PDF)

LUKIJALLE

Mitä jos kokeilisit tänään jotain uutta ja luovaa?

Meillä kaikilla on oikeus osallistua luovaan toimintaan ja taiteeseen. Kyse on yksilön kulttuurisista oikeuksista. Luovaa toimintaa järjestääkseen ei tarvitse olla taiteilija tai korkeakulttuurin harrastaja, vaan luovuus on jo osa arkipäiväämme. Se muuttaa muotoaan elämän varrella lapsuuden mielikuvitusleikeistä aikuisuuden tuomiin muutoksiin ja oivalluksiin. Voimme oppia luovan toiminnan parissa niin itsestämme kuin toisistammekin. Luovuus yhdistyy mielen hyvinvointiin ja joustavuuteen, rohkeuteen ja innostavaan ryhmätoimintaan. Haluammekin avata oven uusille kokemuksille, hassuttelulle ja itselle tärkeiden asioiden miettimiselle yhdessä muiden kanssa.

Tämä materiaali täydentää Reumatroppi-hankkeessa kehitettyä ryhmätoimintamallia ja -materiaaleja. Reumatroppi-hanketta toteutettiin STEA:n tuella vuosina 2020–2023. Toivomme, että näistä harjoituksista on iloa niin Reumatroppi-ryhmissä, yhdistysten tapahtumissa kuin muissa yhteisissä hetkissä. Harjoitukset sopivat kaikenikäisille.

Materiaalissa on mainittu harjoitusten tavoitteet, tarvikkeet, ohjeet ja miten ohjetta voi soveltaa. Lue Ohjeet-osio ensin itse ja ohjeista sen perusteella ryhmää.

Luovan toiminnan materiaali on jaettu neljään osioon: Sanoja ja kuvia, Kokeillaan, Tunnelmia ja Ideapankki.

Sanoja ja kuvia -osiossa kirjoitetaan ja maalataan. Tällaisen taiteellisen toiminnan kautta voimme pohtia omaa persoonallisuuttamme, arvojamme ja tarinaamme. Luova tekeminen auttaa käsittelemään vaikeitakin teemoja. Samalla se tarjoaa niihin myös etäisyyttä ja uusia näkökulmia. Yhteisen keskustelun kautta ymmärrämme myös toisiamme paremmin.

Kokeillaan-osiossa heittäydymme ja sepitämme asioita ääneen. Improvisoimalla voi oppia aktiivista kuuntelua ja muita vuorovaikutustaitoja. Musiikilliset harjoitukset rentouttavat myös fyysisesti. Ryhmässä hassuttelu kehittää yhteishenkeä.

Tunnelmia-osio keskittyy rauhoittumiseen ja selviytymiskeinoihin. Tietoinen läsnäolo auttaa meitä kehittämään tunnetaitojamme ja tarkkailemaan itseämme ja ympäristöämme. Voimme oivaltaa uusia asioita ja huomata uusia piirteitä jo tutuissa asioissa. Läsnäolo ja omien tunteiden käsittely auttaa meitä olemaan myötätuntoisempia myös muita kohtaan.

Kaikki osiot sisältävät apukysymyksiä keskustelun tueksi. Kannustamme soveltamaan ohjeita vapaasti oman tyylin mukaan ja omalle ryhmälle sopivaksi. Polulta poikkeaminen on

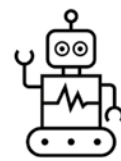




tervetullutta ja luovan toiminnan parissa ei ole yhtä oikeaa tapaa tehdä harjoituksia. Osan harjoituksista voi tehdä myös itsenäisesti.

Ideapankki-osiossa listaamme muita lyhyitä toimintaideoita, joita voi hyödyntää ryhmän kanssa tai yhdistyksen toiminnoissa.

Luovan hassuttelun nimissä olemme myös kysyneet tekoälyn mielipidettä luovuudesta ja luovasta toiminnasta. Chat GPT -ohjelmistoa voit itsekin hyödyntää esimerkiksi ryhmätoiminta-aktiiviteettien tai lentävien lauseiden keksimiseen. Chat GPT:llä luodut lausahdukset tunnistat robottilogosta.



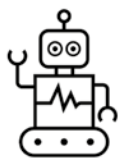
Kirjallisen materiaalin tueksi olemme tuottaneet muutaman videon sarjan.

Sarjassa taidetoimintaan perehtyneet oman elämänsä asiantuntijat jakavat tietoa ja kertovat vinkkejään ja kokemuksiaan luovan toiminnan parista:

- Kulttuurikuntouttaja Eeva Fredland pohtii kuvataiteen hyvinvointivaikutuksia
- Ääni- ja puhevalmentaja Risto Härkönen antaa vinkit esiintymisjännityksen taltuttamiseen
- Reumaliiton liikunnan ja terveyden asiantuntija Kirsi Kaipainen-Pyykkö kertoo tanssista
- Kitaransoiton opettaja Jon Reyes-Säilä kertoo musiikin vaikutuksista arkielämään

Videoita voi hyödyntää esimerkiksi keskustelunavauksena ryhmässä ja miksei myös oman perehtymisen tukena.

Tekoälyn siivittämänä toivotamme innostavia ja elämyksellisiä hetkiä luovan toiminnan parissa!



**“Yhdessä luomme, yhdessä lennämme.
Ideoista inspiraatiota, ryhmästä voimaa.”**

Lähteet:

Mieli ry. 2023. Mitä ovat mindfulness-tietoisuustaidot. www.mieli.fi

Pirkola, S. 2007. Mielenterveys, aivot ja taide. www.duodecimlehti.fi

Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää? www.duodecimlehti.fi

Talentia 2021. Iloa ja suojaa taiteesta. www.talentia.fi

Vuorinen, K. 2017. Luonteenvahvuudet. www.terveyskirjasto.fi

Sisältö

SANOJA JA KUVIA.....	6
Hyviä sanoja minusta.....	7
Tarkoituksellinen sana.....	9
Ystäväkirja.....	10
Jatkapiirustusta.....	12
Haikusarjakuva.....	14
KOKEILLAAN.....	16
Taidenäyttelyleikki.....	17
Ääninäytelmä.....	19
Hyminäharjoitus.....	21
Äänipiiri.....	22
TUNNELMIA.....	23
Pilvitaivas.....	24
Aistit.....	25
Sisupussi.....	26
IDEAPANKKI.....	27



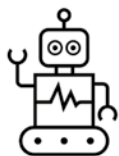
SANOJA JA KUVIA

Tässä osiossa taiteilemme sanoilla, maalaamme ja kokeilemme sarjakuvia.

Huomaathan, että osion tehtävät voi tehdä myös huumorilla. Aistikaa mielentilaanne ja tunnelmaa: mihin tehtävä kuljettaa meidät tänään? Luovassa toiminnassa kantavana teemana on se, että erilaiset tavat ymmärtää ja toteuttaa yhteistä teemaa ovat sallittuja.

Vinkkejä sanataide- ja maalaustyöskentelyyn:

- Hyödyntäkää vesiastioina esimerkiksi vanhoja jugurttipurkkeja.
- Suojatkaa tarvittaessa pöydät esimerkiksi jätessäkeillä.
- Muistakaa pestä siveltimet heti käytön jälkeen. Huomioikaa, millaisilla maaleilla työskentelette, ja toimikaa niiden mukaisesti.
- Siveltimiä ei kannata jättää veteen likoamaan, sillä kahvan ja pensseliosion liima voi haurastua.
- Halutessanne voitte teipata paperin, jotta se pysyy suorana maalatessa.
- Sulkekaa tussien korkit käytön jälkeen ja säilyttäkää ne vaakatasossa.
- Leikatkaa sanataideosioissa sopivia sanoja ja lauseita aikakauslehdistä.
- Hyödyntäkää myös luonnon materiaaleja.
- Tuokaa kotoa taiteiluun sopivaa välineistöä, kuten tekstiilejä, saksia tai pahvia.



”Ystävyys on kaikki sateenkaaren värit yhdessä.”

”Sisu on sisällämme kuin rohkea punainen, joka maalaa elämän kankaan voiman ja kestävyysden sävyillä.”

”Sanat ovat kuin siemeniä, joista kasvaa tarinoita.”



Hyviä sanoja minusta

Harjoituksen tavoite:

Ymmärtää paremmin omia vahvuuksia ja pohtia, miten voit hyödyntää niitä.

Tarvikkeet:

Tulostetut Hyviä sanoja minusta -monisteet, kyniä.

Ohjeet:

Tässä harjoituksessa kirjoitamme hyviä sanoja itsestämme. Harjoitus on luotu THL:n Osallisuusindikaattorin inspiroimana. Osallisuusindikaattori mittaa kymmenellä väittämällä henkilön osallisuuden kokemusta, eli hänen kuuluvuuden tunnettaan sekä mahdollisuuksiaan toimia ja vaikuttaa. Se on tieteellinen menetelmä, joka soveltuu myös kokemusten muutosten mittaamiseen. Harjoituksessa sovelletaan näitä merkityksellisyyden ja yhteisöllisyyden teemoja sanataiteellisen ilmaisun kautta.

Varatkaa harjoituksen tekemiseen noin 15–30 minuuttia ja jakakaa sitten joitakin kohtia toisilenne. On tärkeää, että jokainen jakaa vain sen verran, kuin haluaa.

Harjoituksen lopussa on ajatuksia herätteleviä kysymyksiä ryhmäkeskustelun tueksi.

Tehtävän voi toteuttaa myös koko ryhmän kesken. Silloin harjoituksen nimi voisi olla “Hyviä sanoja meistä”.

Harjoitus:

Pohdi ja täydennä. Perustele halutessasi.

1. Rohkea asia, jonka olen tehnyt: _____

2. Jos kirjoittaisin iloisen laulun itsestäni, se alkaisi sanoilla: _____

3. Hyvä piirre minussa: _____

4. Minulle mielekästä ja tärkeää tekemistä on: _____

5. Hyviä sanoja, joita joku toinen on sanonut minulle: _____

6. Oli hyvä, kun sanoin tästä asiasta: _____

7. Minulle merkityksellinen lause: _____

8. Ensimmäinen sanani oli kuulemma: _____

9. Tärkeälle ihmiselle tai yhteisölleni haluaisin sanoa: _____

10. Haluaisin vielä oppia, mitä tarkoittaa: _____

Pohtikaa lopuksi yhdessä:

- Millaisia tunteita harjoitus herätti?
- Yllättikö joku osio?
- Opiteko lisää itsestänne tai muista?



Lähde:

THL. s.a. Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta. www.thl.fi.

Tarkoituksellinen sana

Harjoituksen tavoite:

Poimia itselle elämässä merkityksellisiä asioita.

Tarvikkeet:

Jokaiselle oma A4-kokoinen tai pienempi valkoinen paperi (mielellään vesiväripaperia), lyijykynät, pyyhkekumit, vedenkestävät mustat tussit, vesivärit, siveltimet. Halutessanne voitte teipata paperin, jotta se pysyy suorana maalatessa.

Ohjeet:

Miettikää aluksi hetken aikaa itsellenne merkityksellisiä sanoja tai lausahduksia. Sana voi esimerkiksi kuvastaa elämänarvoa: sisu, turva, ilo. Sana tai lause voi olla myös osa omaa elämäntarinaa: Kaikki järjestyi.

Jokainen valitsee 2-4 väriä, jotka kuvastavat juuri valittua sanaa tai lausetta. Esimerkiksi keltainen voi kuvastaa toivoa tai punainen ja vaaleanpunainen rakkautta.

Seuraavaksi jokainen hahmottelee valitsemansa sanan lyijykynällä suurin kirjaimin paperille ja sitten vahvistaa tekstin paksulla mustalla tussilla.

Halutessaan paperille voi piirtää tussilla sanan ympärille teemaan sopivia kuoseja tai kuvioita. Esimerkiksi toivon ympärillä voi kasvaa toiveikkaita taimia tai rakkaus olla sydämien ympäröimä.

Seuraavaksi koko paperi maalataan/laveerataan valituilla väreillä. Yksinkertaisimpana versiona voi tehdä esimerkiksi liukuväriefektin, innokkaammat voivat tehdä vesivärillä lisää kuvioita.

Halukkaat voivat lopuksi esitellä työnsä muille.

Pohtikaa lopuksi yhdessä:

- Millaisia ajatuksia värit ja sanat herättävät?
- Millaisia ajatuksia muiden työt herättävät?



Ystäväkirja

Harjoituksen tavoite:

Ryhmäytyminen ja yhteisten muistojen kerääminen.

Tarvikkeet:

Tulostetut Ystäväkirja-sivut, kyniä.



Ohjeet:

Tulosta jokaiselle ryhmäläiselle oma Ystäväkirja-sivu. Täyttäkää sitten toistenne ystäväkirjoja. Voitte myös täyttää yhden Ystäväkirjan yhdessä.

Omasta Ystäväkirja-sivusta voi myös napata kuvan esimerkiksi WhatsApp-ryhmään. Voitte keksiä myös omia kysymyksiä.

Kysymykset:

1. Taiteile tähän kuva itsestäsi!
Tyyli on vapaa.

2. Millaisia kokemuksia sinulla on luovan toiminnan parista? _____

3. Jos tekisit uuden keksinnön, mikä se olisi? _____

4. Mikä on lempimuistosi Reumatropin parissa? _____

5. Jos voisit olla eläin yhden päivän ajan, mikä eläin olisit ja mitä tekisit? _____

6. Mikä on erikoinen ruoka, jota olet koskaan maistanut? _____

7. Mikä auttaa sinua rentoutumaan stressaavina aikoina? _____

8. Mitä vieraita kieliä osaat? _____

9. Miten kertoisit Reumatropi-toiminnasta henkilölle, joka ei ole ollut ryhmässä? _____

10. Millaisen hyvinvointitropin haluaisit jakaa muille? _____

Pohtikaa lopuksi yhdessä:

- Opitko jotain uutta muista ryhmäläisistä?
- Oletko täyttänyt lapsuudessa ystäväkirjoja?
- Minkä kysymyksen haluaisit itse kysyä muilta?



Jatka piirustusta

Harjoituksen tavoite:

Toisiin tutustuminen, muistin kehittäminen ja heittäytyminen.

Tarvikkeet:

Paperia ja kyniä. Paperin olisi hyvä olla niin iso, että kaikki mahtuvat sen ääreen piirtämään. Jos isoa paperia ei löydy, voitte käyttää myös A4-kokoisia arkkeja. Silloin jokainen ryhmän jäsen saa oman arkin, ja papereita vaihdetaan niin kauan, että jokainen ryhmän jäsen on piirtänyt jokaiseen paperiin.

Ohjeet:

Ensimmäisenä kaikki ryhmäläiset miettivät jotakin, mikä liittyy heidän omaan elämäänsä, ja piirtävät sen. Aikaa tähän on noin 2 minuuttia.

Kun aika on kulunut, jokainen kertoo muille parilla sanalla omasta piirustuksestaan, ja miten se liittyy omaan elämään.

Esimerkki:

Henkilö 1 sanoo: ***”Piirsin kissan, koska minulla on vanha kissa nimeltä Martti.”***

Seuraavaksi ryhmän jäsenet liikkuvat toisen ryhmän jäsenen piirustuksen luokse (satunnaisesti tai ringissä myötäpäivään) ja lisäävät siihen oman elementtinsä. Elementin tulee liittyä piirtäjän omaan elämään.

Aikaa piirtämiseen on jälleen noin 2 minuuttia. Kun aika on kulunut, jokainen kertoo muille parilla sanalla omasta piirustuksestaan ja miten se liittyy omaan elämään.

Esimerkki:

Henkilö 2 sanoo: ***”Piirsin tälle Martti-kissalle maitolasin, koska vanhempani omistavat maitotilan.”***

Piirtäminen ja kertominen jatkuvat niin pitkään, kunnes paperiarkki on täynnä kuvia tai jokainen on päässyt piirtämään jokaisen paperiarkkiin.

Jos ryhmäläisiä on paljon, voidaan ryhmä jakaa puoliksi. Näin piirustusrinkejä on kaksi. Lopuksi ryhmät voivat esitellä piirustuksensa toiselle ryhmälle. Jokainen ryhmän jäsen voi silloin vuorollaan kertoa yhdestä ”kokonaisesta” kuva-alueesta. On siis tarpeen muistaa, mitä kaikkea onkaan piirretty ja miksi!

Sovella:

Menetelmää voi soveltaa niin, että ensin valitaan jokin tietty teema, kuten hyvinvointi. Sitten lähdetään tutkiskelemaan asiaa omassa elämässä: ryhmän jäsenet piirtävät esimerkiksi asian omassa hyvinvoinnissaan, johon kaipaivat muutosta ja kertovat sitten asiasta ryhmälle.

Tämän jälkeen liikutaan toiselle piirustukselle ja piirretään esimerkiksi hyvinvointivinkki tai muu hyvinvointia tukeva asia toisen piirustukseen.

Pohtikaa lopuksi yhdessä:

- Oliko helppoa vai vaikeaa keksiä, miten muiden piirustukset tai teemat sopivat omaan elämään?
- Millaisia vinkkejä tai oivalluksia sait muiden hyvinvointivinkeistä?
- Opitteko lisää toisistanne?



Haikusarjakuva

Harjoituksen tavoite:

Tutustua sarjakuvan käyttötarkoituksiin ja kehittää kuvallista ilmaisua.

Tarvikkeet:

Paperi ja kynä.

Ohjeet:

Kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa. Useimmiten sarjakuvassa yhdistyy kuva ja sana, ja ne muodostavat yhteisen kokonaisuuden. Sarjakuvat ovat erinomainen tapa ilmaista tunteita, välittää viestejä ja tarjota hupia muutamassa silmäyksessä.

- **Huumori ja rentoutuminen:** Sarjakuvat voivat olla huumorin väline. Ja nauruhan on tunnettu stressiä lievittävästä vaikutuksestaan! Luomalla humoristisia sarjakuvia voit tuottaa iloa sekä itsellesi että muille.
- **Itseilmaisu ja luovuus:** Sarjakuvat antavat mahdollisuuden ilmaista tunteita ja kokemuksia visuaalisesti. Luomalla hahmoja voit tuoda omaa viestiä tai tarinaasi helpommin muille sulateltavaksi.
- **Tietoisku:** Sarjakuvat voivat toimia välineenä tiedon jakamiseen. Voit käsitellä erilaisia itseäsi kiinnostavia aiheita, kuten oman yhteisön haasteita, mielenterveyttä, kipua tai stressinhallintaa, ja tehdä niistä helpommin lähestyttäviä ja ymmärrettäviä sarjakuvan kautta.

Kokeillaan siis yhdistää kuva ja teksti toisiinsa. Tarkoituksena ei ole tehdä täydellistä, eikä siihen kannata siis tähdätä. Sarjakuvat voivat olla millaisia tahansa.

Haiku on lyhyt japanilainen kolmisäkeinen runo. Haikut käsittelevät usein luontoa. Ensimmäisellä rivillä on viisi tavua, toisella rivillä seitsemän ja kolmannella taas viisi tavua.

Tässä esimerkkinä haiku:

Pihakeinussa (5 tavua)

ottaa vauhtia hiljaa, (7 tavua)

sylissään käki. (5 tavua)

1. **Keksi oma haikusi** tai käytä esimerkiksi Yöstäjän Runobottia apunasi (<https://www.yostaja.fi/runorobotti>)

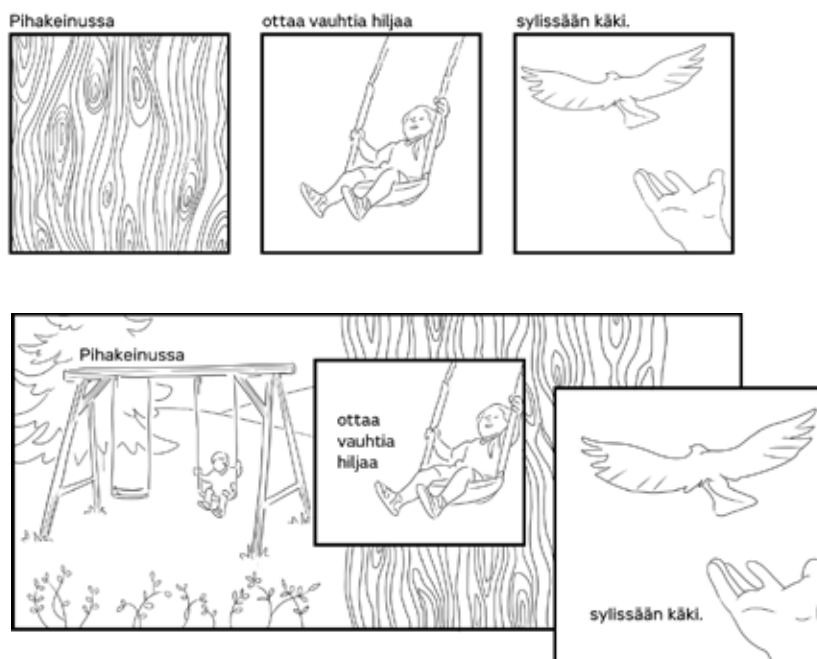
2. **Piirrä paperille kolme ruutua.** Ei ole väliä, missä kohti paperia ruudut sijaitsevat tai ovatko ne edes samankokoisia, kunhan ne ovat samalla paperilla.

3. **Siirrä haiku sarjakuvaruutuihin.** Kirjoita ensimmäinen haikun rivi ensimmäiseen ruutuun, toinen toiseen ja kolmas viimeiseen ruutuun.

4. **Mieti sitten**, mikä on jokaisen ruudun **ydinsanoma** ja piirrä jokaisen rivin olennainen ruutuun.

Esimerkin ensimmäisessä ruudussa voitaisiin kuvata pihakeinu tai ainakin osa sitä, vaikkapa hyvin läheltä ”kuvattu” otos pihakeinusta eli pihakeinun lautatekstuuri.

Esimerkin toiseen ruutuun voitaisiin piirtää istuva tai keinuva ihminen. Kolmannessa taas voitaisiin kuvata käki tai lintu symbolina ja ehkäpä ihmisen käsi.



Esimerkki erikokoisista ruuduista. Kokeilkaa myös päällekkäisyyksiä!

Sovella:

Vinkki 1: Kokeilkaa tehdä sarjakuvan kollaasina eli leikata vanhoista sanoma- tai aikakauslehdistä sopivia kuvia ja sommitella ne ruutuihin. Jokaisen ruudun päälle voi liimata palan valkoista paperia ja kirjoittaa sen päälle haikun rivit.

Vinkki 2: Kokeilkaa ryhmässä tehdä kolmiruutuisia valmiiksi piirrettyjä sarjakuvia ilman tekstejä ja vaihtaa niitä keskenään niin, että jokainen ryhmän jäsen saa jonkun toisen tekemän kesken-eräisen sarjakuvan. Sitten jokainen ryhmän jäsen keksii uuden tekstin sarjakuvaan.

Pohtikaa lopuksi yhdessä:

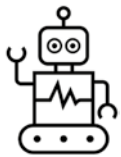
- Oletko aiemmin piirtänyt sarjakuvia tai kirjoittanut haikuja?
- Millaisissa tilanteissa voisit käyttää sarjakuvallista viestintää?
- Millaisia sarjakuvia olet tykännyt lukea?

KOKEILLAAN

Tässä osiossa heittäydymme ja kokeilemme improvisaatioharjoituksia. Keksimme myös asioille uusia tarkoituksia ja pidämme hassuja ääniä. Se, että ei ota itseään liian vakavasti, auttaa pääsemään yli esiintymisjännityksestä.

Vinkkejä kokeiluihin:

- Päästäkää irti alkujännityksestä kevyellä jumppa- tai tanssihetkellä.
- Tarkastelkaa uteliaasti ympäristöänne uusin silmin.
- Laittakaa silmät kiinni. Niin kukaan ei näe toisiaan, ja voidaan heittäytyä luovemmin tekemiseen.
- Ravistelkaa koko keho rennoksi ennen harjoitusta. Miten ravistaisitte esimerkiksi nenää, kyynärpäitä tai pakaroita?
- Hyödyntäkää kosketusta tai kevyttä hierontaa rentoutumiseen.
- Kokeilkaa naurujoogaa tai naurakaa vapaasti yhdessä. Nauru tarttuu helposti!



”Heittäytyminen antaa mahdollisuuden löytää itsensä sieltä, missä elämä todella tapahtuu.”

”Rohkeus on ensi-ilta.”

”Luo tarina siinä silmänräpäyksessä.”



Taidenäyttelyleikki

Harjoituksen tavoite:

Improvisaatiotaitojen kehittäminen.

Tarvikkeet:

Oikeita taideteoksia tai kodin käyttö- tai sisustusesineitä.

Ohjeet:

Tämän tehtävän voi tehdä taidenäyttelyssä tai vaihtoehtoisesti kotona tai yhteisessä kokoontumispaikassa.

Taidenäyttelyssä tai museossa

Lähtekää ryhmän kanssa taidenäyttelyyn tai museoon. Varatkaa ensin aikaa vapaalle kiertelylle.

Valitkaa sitten itseksenne teitä miellyttävä teos. Voitte myös jakautua ensin puoliksi ja valita teitä miellyttävän teoksen sitten pienryhminä.

Sepittäkää teokselle taustatarina ja kertokaa se muille. Mitä lennokkaampi ja järjettömämpi sepi-tys, sen parempi! Voitte keksiä tarinan kummallisesta taiteilijasta tai esittää itse teoksen tekijää.

Muiden tehtävä on kysellä ”taiteilijalta” tai taideasiantuntijalta tarkentavia kysymyksiä. Mitä hassumpia kysymyksiä ja vastauksia, sen parempi!

Esimerkki:

**“Onko totta, että taiteilija on maalannut tämän silmät kiinni pää alaspäin?
Miksi hän teki näin?”**

Kotona tai kokoontumispaikassa

Taidenäyttelyleikin voi toteuttaa kotona myös etäyhteyksin tai yhteisessä kokoontumispaikassa.

Valitkaa ensin sisustusesine tai taulu. Kertokaa siitä sitten keksitty taustatarina muille. Saatte esittelystä vielä hassumman, kun esittelette esineitä, jotka eivät edes ole taidetta.

Esimerkki:

“Tämä talouspaperirulla on osa lumiteemaista taidenäyttelykokonaisuuttani.”

“Olemme todella ottaneet tilan haltuun tällä tiskivuorella: teos menee kaikkiin aisteihin, se myös haisee.”

“Olen maalannut tämän teoksen läpinäkyvällä maalilla. Joku voisi luulla sitä tavalliseksi ikkunaksi.”

Pohtikaa lopuksi yhdessä:

- Miltä erilainen suhtautuminen taide- tai käyttöesineisiin tuntui?
- Oletteko aiemmin kokeilleet improvisaatiota?
- Millaisissa muissa tilanteissa tarinoiden sepittäminen voisi olla viihdyttävää?



Ääninäytelmä

Harjoituksen tavoite:

Läsnäolon, ryhmätyötaitojen ja ilmaisutaidon kehittäminen.

Tarvikkeet:

Ei erityisiä tarvikkeita.

Ohjeet:

Lue alla oleva tarina ääneen. Muiden tehtävä on tehdä tarinan äänimaisema. Voitte jakaa roolit (ensimmäinen, toinen, kolmas, jne.) tai tehdä ääniä porukalla.

Kohdat, joissa on tarkoitus pitää ääntä, on merkitty tarinaan **paksunnetulla fontilla**.

Voit jakaa tarinan näkyviin kaikille tai näyttää esimerkiksi käsimerkin silloin, kun on aika pitää ääntä.

*”Aurinko laskee hitaasti horisontin taakse. Pehmeä tuuli leyhyttelee puiden lehtiä luoden **lempeän suhisevan äänen**. Metsästä kuuluu **lintujen laulu**.*

*Koira kulkee edelläsi ja **murahtaa linnuille matalasti**. Yhtäkkiä metsän reunasta **kuuluu kumma tömähdys**. Koira alkaa **haukkua**.*

***Rauhoittelet koirasi**. Kävelette rivakoin askelin lähemmäs katsomaan, mistä tömähdys oikein kuului. **Oksat ja lehdet maassa rasahtelevat** askeltenne alla.*

*Yhtäkkiä näet edessäsi oudon olennon. Hätkähdät ja **haukot henkeäsi**.*

*Outo olento hohtaa sinistä ja vihreää. Se **puhuu sinulle siansaksaa korkealla äänellä**.*

*Koira **puhuu sille takaisin samaa kieltä matalalla äänellä**.*

*Olet ihmeissäsi. Miten koirasi ja avaruusolento ymmärtävät toisiaan? **Ihmettelet ääneen, miten tämä on mahdollista**.*

*Keskusteltuaan hetken koirasi kanssa olento lipuu pois. Sen vihreät lonkerot **pitävät laahaavaa ääntä**, kun se liukuu kohti avaruusaluksaan. Olento avaa avaruusaluksen oven näpyttelemällä ovikoodin. **Näppäimet piipittävät**.*

***Kuuluu ujellusta**. Avaruusalus nousee taivaalle. Kuuluu **jyrähdys**. Alus katoaa kaukaisuuteen.*

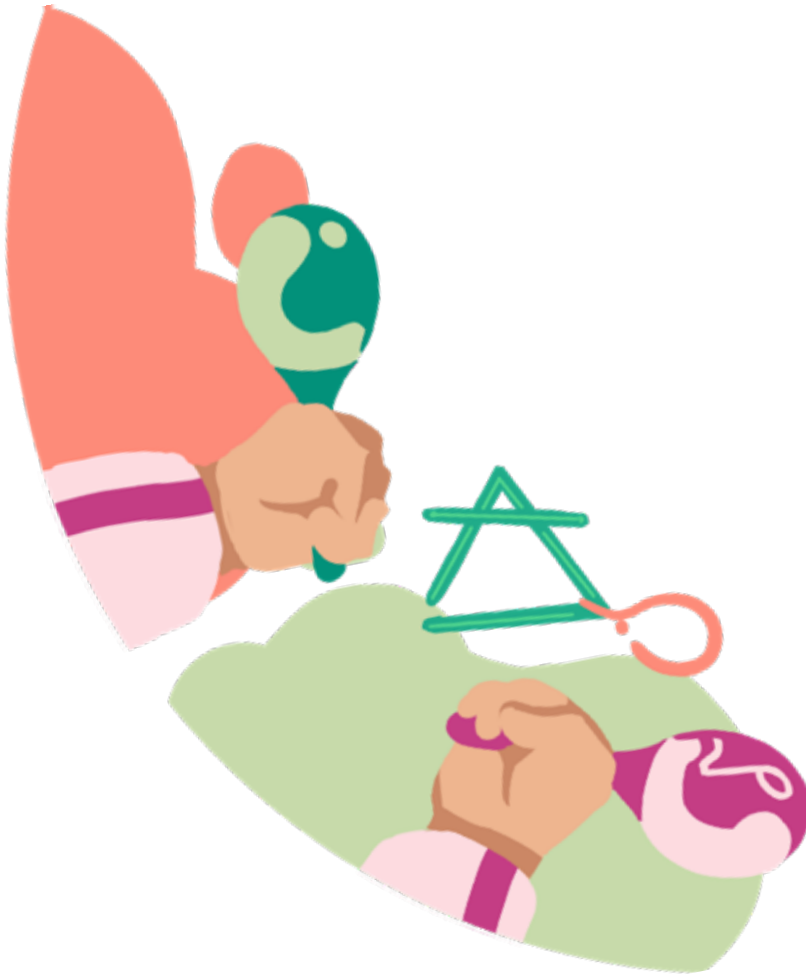
*Yhtäkkiä samasta kaukaisuudesta **kuuluu pirinää**.*

*Herätyskello! Tämä kaikki olikin vain outoa unta. Sinua **alkaa naurattaa**.”*

Loppu.

Pohtikaa lopuksi yhdessä:

- Miltä harjoitus tuntui?
- Jännittikö teitä pitää hassuja ääniä? Jos jännitti, missä jännitys tuntui?
- Millaiset äänet ovat teistä miellyttäviä? Miksi?



Hyminäharjoitus

Harjoituksen tavoite:

Aktiivisen kuuntelun ja yhteistyön harjoittaminen.

Tarvikkeet:

Ei erityisiä tarvikkeita.

Ohjeet:

Kuorossa käytetään termiä ”kuorohengitys”. Se tarkoittaa yhtäjaksoista pitkää ääntä, jonka aikana jäsenet eivät ota yhdessä happea, vaan pitävät ääntä yllä koko joukon voimin.

Jokainen jäsen hengittää sopivin väliajoin, kuitenkin niin, että ääntä kannattelee aina joku. Näitä taukoja ei ole erikseen merkitty, vaan jokaisen kuoron jäsenen pitää kuuntelemalla löytää sopiva hetki hengähdystauolle.

Menetelmä kehittää yhteistyötaitoja, muiden kuuntelemista ja yleistä yhteishenkeä. Tietenkin myös itse kuoron ääni voi kuulostaa hienolta. Mitä suurempi joukko, sen mahtavampi ääni!

Ei haittaa, jos ei ole koskaan laulanut, eikä koskaan aiokaan laulaa, sillä tässä harjoituksessa on vain tarkoitus pitää ääntä. Vastaavat ääniharjoitukset auttavat myös ymmärtämään henkilöitä, jotka eivät välttämättä uskaltaudu mukaan toimintaan tai vieroksuvat tiettyjä menetelmiä.

Ottakaa hyvä asento, jossa tunnette olonne rauhalliseksi. Sulkekaa sitten silmänsä.

Alkakaa hymistä tai ääntää jotain vokaalia yhdessä. Koettakaa pitää katkeamaton yhteinen ääni, mutta muistakaa hengittää!

Voitte halutessanne kokeilla miten korkeaa, matalaa tai hiljaista ääntä saatte aikaan.

Ei haittaa, jos äännätte aivan eri sävelkorkeudelta kuin muut. Voitte myös halutessanne kokeilla yhdistää tai harmonisoida omaa ääntä jonkun toisen ääneen. Voitte myös muuttaa äänen toiseen vokaaliin tai vaihdella vokaalin ja muminan välillä. Kuunnelkaa, miten kokonaisääni muuttuu.

Harjoitusta on hyvä jatkaa ainakin muutaman minuutin ajan, jotta ehditään rauhoittua ja kuunnella ympärillä olevia.

Pohtikaa lopuksi yhdessä:

- Kokeilitko tuottaa erilaisia ääniä harjoituksen aikana?
- Koitko harjoituksen rauhoittavana vai oliko vaikea kuunnella muita?
- Missä tilanteessa tällainen harjoitus voisi olla hyödyllinen?

Äänipiiri

Harjoituksen tavoite:

Vastavuoroisuuden harjoittelu ja ryhmäytymisen edistyminen.

Tarvikkeet:

Rytmisoitimia ja/tai kokoontumispaikan tai kodin käyttöesineitä.

Ohjeet:

Jos musiikki tai musiikin soittaminen kuulostaa pelottavalta, kokeilkaa tätä harjoitusta.

Tuokaa mukananne yksinkertaisia soittimia (lainattuja tai omia). Rytmisoitimet toimivat tässä tehtävässä oikein hyvin. Näitä ovat esimerkiksi rytmimunat, marakassit, rummut, klavesit, kellopelit, triangelit, kastanjetit, tamburiinit, rytmikapulat, kulkuset tai muut helistimet.

Jos ette omista soittimia, voitte kokeilla myös ”soittaa” ympärillänne olevia esineitä ja asioita: Miten kilisevät ja kolisevat mukit ja lusikat, ovet tai askeleet?

Jokainen ryhmän jäsen valitsee ensin soittimen. Sen jälkeen asettaudutaan piiriin.

Seuraavaksi valitaan kovinta ääntä pitävä soitin. Henkilö, jolla on tämä soitin, on äänipiirin johtaja. Johtaja aloittaa soittamaan soitinta valitsemallaan tavalla. Seuraavaksi muut ryhmän jäsenet liittyvät ääneen.

Kun johtaja lopettaa soittamisen (noin minuutin jälkeen), myös muut lopettavat.

Sitten vaihdetaan soittimia vastapäivään, ja äänipiiri jatkuu uudella johtajalla! Näin jatketaan, kunnes kaikki ovat päässeet olemaan johtajia.

Sovella:

Voitte myös antaa äänelle teeman, kuten ”hiljainen hiiri” tai ”suurkaupungin vilkas autoliikenne”.

Pohtikaa lopuksi yhdessä:

- Millaisia soittimia olet kokeillut aiemmin?
- Millaisia havaintoja teit harjoituksen aikana?
- Millaisia muita ääntä pitäviä esineitä voisitte vielä kokeilla?

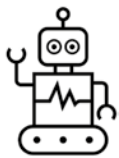


TUNNELMIA

Taide herättää paljon tunteita. Värejä voi olla paljon. Sanoja satelee. Joskus on paikallaan myös rauhoittua. Tässä osiossa esittelemme harjoituksia, jotka auttavat siinä. Osion tueksi kannattaa tutustua myös esimerkiksi Rentoutu Reumatropin kanssa -äänitteisiin Reumatropin YouTube-kanavalla.

Vinkkejä rauhoittumiseen:

- Himmeä valaistus voi auttaa rauhoittumaan.
- Pukeutukaa mukavasti ja rennosti.
- Laittakaa puhelimet äänettömälle.
- Hyödynnä rauhallista taustamusiikkia.



”Rauhoittuminen on kuin aivo-spa päivän hulinaan – rentouttavaa hierontaa mielikuvituksellesi.”

”Rauhoitu rytmissäsi.”

”Aistit ovat ikkunoita maailmaan.”



Pilvitaivas

Harjoituksen tavoite:

Rauhoittua luovan tekemisen kautta, kehittää motorisia taitoja ja havaita omia mieltymyksiä rentoutumiseen liittyen.

Tarvikkeet:

Valkoiset vahaliidut tai valkoisen steariini-kynttilän palasia, sininen vesiväri, valkoinen paperi. Tai: vanua/pumpulia, liimaa, sininen paperi tai siniseksi maalattu paperi. Halutessanne voitte teipata paperin, jotta se pysyy suorana maalatessa.

Ohjeet:

Laittakaa rauhallista musiikkia soimaan ja värittäkää valkoisella liidulla tai kynttilän palasilla kuvioita, kuten pilviä tai lumihuutaleita, valkoiselle paperille.

Ei ole tarkoitus täysin nähdä, mitä piirtää. Tärkeintä on saada käsiin liikettä ja piirtää suurpiirteisesti ja rennosti. Valkoisella piirretyt pilvet tai lumihuutaleet tulevat esiin, kun laveeraatte, eli maalaatte paperin sinisellä vesivärillä!

Sovella:

Voitte kokeilla myös eri värisiä vahaliituja ja niiden yli maalaamista: maali ei tartukaan kohtaan, jossa on väriä! Pilvitaivaan voi toteuttaa myös liimaamalla vanua tai pumpulia siniselle paperille.

Pohtikaa lopuksi yhdessä:

- Millaisia ajatuksia tällainen ilman paineita värittäminen ja maalaaminen herättää teissä?
- Auttaako musiikki rauhoittumaan?



Aistit

Harjoituksen tavoite:

Kehittää keinoja stressin hallitsemiseksi ja havainnoida omaa lähiympäristöä.

Tarvikkeet:

Erlaisia aistittavia esineitä, mielikuvaharjoitus tulosteena tai nauhalta.

Ohjeet:

Aistiharjoituksessa tutkimme eri tekstuureja, tuoksuja ja värejä.

Voit tuoda tarvittavat välineet mukasi, tai ne voi hankkia nyyttikestiperiaatteella, eli niin, että jokainen ryhmäläinen tuo jotain kotoaan esimerkiksi pakasterasiassa. Yksi voi tuoda jotain hyvältä tuoksuvaa, toinen jotakin kovaa, seuraava jotakin pehmeää ja taas seuraava värikkään esineen jne.

Huomioitahan ryhmäläisten allergiat, jos tuotte ryhmään esimerkiksi kukkia.

Esimerkkejä aistittavista esineistä ja asioista, joita voisitte tuoda mukanne:

- Kova kivi
- Karhea hiekkapaperi
- Tuoksuvat teepussit, kahvi
- Pehmeä tai värikäs kangastilkku
- Käpy: onko se piikikäs, onko se kova vai pehmeä?
- Kaarna
- Värikkäät ruskalehdet
- Helisevä lelu

Esineitä voi nuuskia, hypistellä, katsella ja kuunnella. Tunto- ja kuuloaistia voi terävöittää laittamalla silmät kiinni. Mitä jos kuvittelisit itsesi metsään tuoksutellesi havuja? Tuleeko sileästä kivistä mieleen rantaloma?

Sovella:

Aistiharjoituksia voi toteuttaa myös eri teemoilla: esimerkiksi tuomalla ryhmään vain keittiöstä löytyviä asioita tai jokaiselle ryhmäläiselle merkityksellisiä asioita.

Aistittavia asioita voi myös kerätä yhteiseltä luontoreteltä. Muistatthan jokaisenoikeudet: älkää siis esimerkiksi repikö sammalta tai rikkoko eläintenpesiä.

Aistiharjoitusta voi jatkaa kokeilemalla maalata eri luonnonantimilla ja esineillä. Millaista väriä saatte irti mustikoista? Entä kahvista tai teestä?

Kokeilkaa laittaa lehti paperin alle ja värittääkää sen päältä: lehtiruoto tulee esiin paperille.

Pohtikaa lopuksi yhdessä:

- Auttaako eri aisteihin keskittyminen rauhoittumaan?
- Herättävätkö aistikokemukset muistoja tai tunteita?
- Kiinnitätkö arjessasi huomiota erilaisiin aistikokemuksiin?



Sisupussi

Harjoituksen tavoite:

Omien ja muiden voimavarojen havaitseminen ja itsensä haastaminen.

Tarvikkeet:

Kangaspussi, (koristeltu) pahvilaatikko tai jokin muu säilytykseen sopiva esine. Paperilappuja ja kyniä.

Ohjeet:

Sisupussi-harjoituksessa rauhoitutaan omien ja ryhmän voimavarojen äärelle.

Kirjoittakaa paperilapuille omia voimalauseitanne ja voimavarojanne. Kerätkää ne sitten yhteiseen pussiin tai laatikkoon. Lappuun ei tarvitse kirjoittaa omaa nimeä.

Lukekaa voimalauseita ja voimavaroja ryhmäkertojen alussa tai lopussa.

Sisupussin voi toteuttaa myös etänä. Silloin jokainen voi laittaa oman sisukkaan lauseensa esimerkiksi yhteiseen WhatsApp-ryhmään.

Sovella:

Sisupussin voi toteuttaa myös niin, että haastatte toisianne: Kirjoittakaa kukin lapuille tai etäto-
teutuksen keskustelukenttään jokin teidän elämäännne sisua ja hyvinvointia tuova vinkki.

Tehkää sitten kullakin ryhmäkerralla yksi ryhmän ehdottamista vinkeistä.

Pohtikaa lopuksi yhdessä:

- Mitä sisu merkitsee sinulle?
- Havaitsitko uusia voimavaroja muiden kirjoituksissa?
- Voiko sisukkuutta harjoitella ja mitä se tarkoittaa?



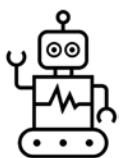
IDEAPANKKI

Tähän osioon on kerätty ideoita ja vinkkejä ryhmätoiminnan tai tapaamisten iloksi. Ideapankki voi tukea ryhmänohjaajan työskentelyä, jos tarvitsettekin varasuunnitelman tai ryhmäaikaa on vielä jäljellä ja kaipaatte lisätekemistä.

Myös omia ideoita ja vinkkejä kannattaa kerätä talteen.

Ideoita ryhmätoimintaan ja muihin yhdistyksen yhteisiin hetkiin:

- Vaihtakaa kirjoja keskenänne: toisen turha on toisen aarre.
- Pitäkää lukupiiri.
- Esittäkää varjoteatteria.
- Pitäkää tanssihetki esimerkiksi alkulämmittelynä tai taukojumppana.
- Lähtekää valokuvaamaan ympäristöänne.
- Muovailkaa savesta, taikataikinasta tai muovailuvahasta. Taikataikinan ohjeen löydät netistä.
- Äänittäkää yhteinen äänimaisema tai kuunnelma puhelimen äänitustoiminnolla.
- Laulakaa karaokea.
- Värittäkää lasten tai aikuisten värityskirjoja.
- Maakuntamatkailkaa makujen parissa: tarjoilkaa toisillenne kotiseutunne ruokia.
- Taiteilkaa luova taideteos lähiluontoon tai -ympäristöön. Huomioikaa kuitenkin jokaisen oikeudet.
- Kokeilkaa tuunata vaatteita tai kodin esineitä.
- Järjestäkää esityksiä toisillenne: millaisia erityistaitoja ryhmäläisillänne on?
- Jakakaa taitoja keskenänne: kuka taitaa sukan kantapään, kuka tietää parhaan ruskean kastikkeen reseptin?
- Muistelupiiri: muistella menneitä Reumatroppi-hetkiä tai vaikka lapsuusmuistoja.
- Kirjoittakaa ja piirtäkää unelmianne.
- Tehkää ulkona mandala (itseään toistava pyöreä kuvio) luonnonmateriaaleista. Hyödyn-
täkää esimerkiksi käpyjä, kukkia, lehtiä, kiviä, oksia, ehkä jopa roskia.
- Käykää laulamassa tai esittämässä näytelmä paikallisessa palvelukodissa.
- Kirjoittakaa leikkimielinen resepti itsestänne tai toisistanne. Millaiset asiat kuvaavat
teitä parhaiten ja paljonko ainesosia tarvitaan?
- Jakakaa paras ruokamuistonne ja kirjoittakaa siitä runo.
- Tulostakaa ja ratkaiskaa pulmatehtäviä.

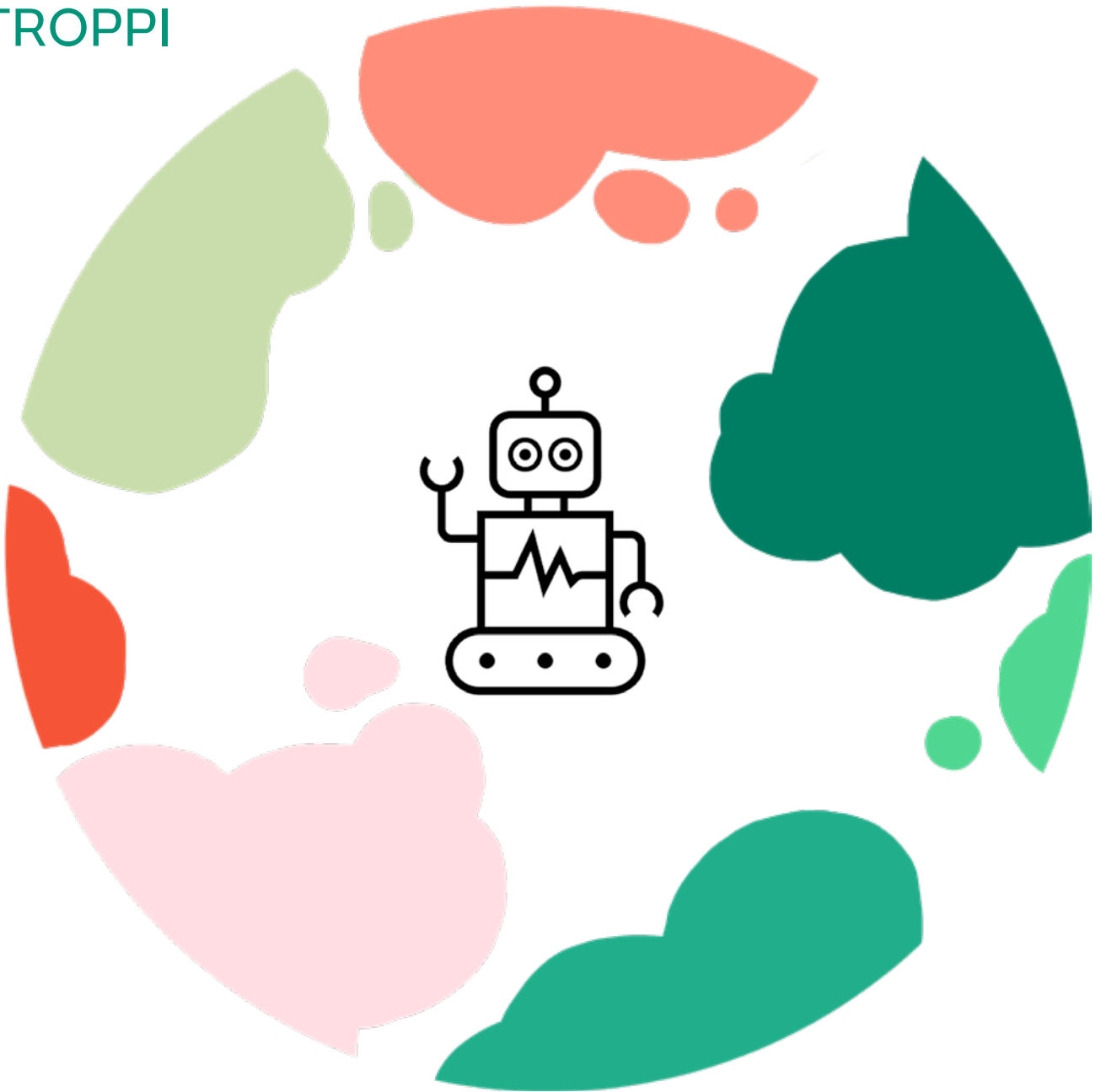


"Hyvästellään luovasti ja kiitoksella! Kiitos inspiroivista hetkistä ja yhteistyöstä. Vaikka minä, tekoäly, nyt poistun, jatkakaa luovuutenne ja innovaatioiden polulla. Toivotan teille loputtomasti luovuutta ja menestystä. Näkemiin, ja kiitos, että sain olla osa tätä luovan ryhmän matkaa!"

[illegible]



TROPPI



*“Yhdessä luomme, yhdessä lennämme.
Ideoista inspiraatiota,
ryhmästä voimaa.”*