

# Sisältö

Esipuhe .....	9
---------------	---

## Osa 1

<b>Ohjeita harjoitusten suunnitteluun ja toteutukseen .....</b>	<b>13</b>
---	-----------

<b>Ryhmä ilmiönä .....</b>	<b>15</b>
----------------------------	-----------

Ryhmä .....	15
Ryhmäprosessit .....	16
Ryhmädynamiikka .....	16
Ryhmän suhdejärjestelmät .....	16
Kommunikaatiosuhteet .....	17
Tunnesuhteet .....	17
Normisuhteet .....	18
Roolisuhteet .....	18
Valtasuhteet .....	19

<b>Ryhmän kiinteys ja muita ryhmäprosesseja .....</b>	<b>20</b>
---	-----------

<b>Toimivan ryhmän tunnuspiirteitä .....</b>	<b>22</b>
--	-----------

Myönteinen riippuvuus .....	22
Vuorovaikutteinen viestintä .....	22
Yksilöllinen sitoutuminen .....	22
Sosiaalinen yhdessä tekeminen .....	23
Toiminnan pohtiminen ja reflektointi .....	23

<b>Ryhmän kehittyminen .....</b>	<b>24</b>
----------------------------------	-----------

Muodostumisvaihe .....	24
Kuohuntavaihe .....	25
Yhdenmukaisuusvaihe .....	25
Toimivan työskentelyn vaihe .....	26
Lopettamisvaihe .....	26

<b>Ohjaajan rooli ryhmätyössä .....</b>	<b>27</b>
---	-----------

<b>Viestintä- ja tunnetaidot ryhmässä .....</b>	<b>29</b>
---	-----------

<b>Toiminnalliset menetelmät .....</b>	<b>30</b>
--	-----------

Mielikuvaoppiminen .....	30
Kokemusoppiminen .....	31
Seikkailu .....	31
Seikkailukasvatus .....	31
Draama .....	32
Ratkaisukeskeisyys .....	32
Narratiivisuus .....	32
Liikuntakasvatus .....	33
Leikki .....	33

<b>Toimintaharjoitusten käytännön toteutus ja ohjaus .....</b>	<b>34</b>
--	-----------

Ennen harjoitusta .....	34
Harjoituksen aikana .....	35
Mitä tehdä, jos joku kieltäytyy osallistumasta harjoitukseen? .....	36

Ratkaisua edistävät kysymykset harjoituksen aikana ja sen jälkeen .....	36
---	----

Poikkeuskysymykset .....	36
Ihme-kysymykset .....	37
Asteikkokysymykset .....	37
Selviytymiskysymykset .....	37
Oppimiskysymykset .....	37
Ihmettelykysymykset .....	38
Roolikysymykset .....	38
Viestintäkysymykset .....	38

Ryhmän toiminnan arviointi harjoitusten aikana .....	39
--	----

Palautteenanto ja kannustus .....	39
Kommunikointi .....	40
Oppiminen .....	40
Luovuus .....	40
Ongelmanratkaisutaito .....	40
Turvallisuus .....	40

<b>Ryhmätehtävien palaute- ja purkumalleja .....</b>	<b>42</b>
--	-----------

Suullinen purku .....	42
Pari- tai pienryhmäpurku .....	42
Tehtäväkohtainen arviointipurku .....	42
Fläppipurku .....	42
Symbolipurku .....	43
Mielikuvapurku .....	43
Janapurku .....	43
Videopurku .....	43

<b>Osa 2</b>	
<b>Toiminnallisia ja liikunnallisia harjoituksia erilaisille ryhmille .....</b>	<b>45</b>

<b>Harjoitukset, niiden toteuttaminen ja merkkien selitykset .....</b>	<b>47</b>
--	-----------

Aika .....	47
Tavoitteet .....	47
Materiaali ja välineet .....	47
Kohderyhmä .....	48
Vaativuus .....	48
Ennakovalmistelut .....	48
Ulkona vai sisällä .....	48
Toiminnan kuvaus .....	49
Sovelluksia .....	49
Viitetarina .....	49
Kysymyksiä .....	49
Kokemuksia .....	49

<b>Lämmittely- ja virittäytymisharjoitukset ...</b>	<b>50</b>
---	-----------

1. Lämmittely- ja virittäytymistoimet ..	V A Y A 50
2. Perinteiset patsaat .....	V A Y A 51
3. Arvauspatsaat .....	V A Y A 51
4. Ongelmapatsaat .....	V A Y A 52
5. Pienenevä ala .....	V A Y A 52
6. Käärmeennahka .....	A Y A 52
7. Solmu .....	Y A 52

8. Kehän murtaminen.....	A Y A	53
9. Siamilainen jalkapallo.....	V A Y A	53
10. Laskuvarjo ja pallo kehällä .....	A Y A	53
11. Laskuvarjo ja vaihto alakautta .....	V A Y A	53
12. Pallo ylös .....	V A Y A	54
13. Laskuvarjomaja .....	V A Y A	54
14. Numerot .....	V A Y A	54
15. Kättely .....	A Y A	54
16. Metsägolf.....	A Y A	55
17. Ylös-alas-tutustuminen .....	V A Y A	55
18. Sateenvarjo.....	V A	56
19. Keho hereille .....	V A Y A	56
20. Lentävän talonmiehen hippa.....	V A	56
21. Lankapiiri .....	V A Y A	57
22. Kirjainmuodot .....	V A Y A	57
23. Suomen kartta ja minuus.....	A Y A	57

### Ongelmanratkaisutehtävät ..... 59

24. Nyrkki auki .....	V A Y A	59
25. Ruutu .....	A Y A	59
26. Torni.....	Y A	60
27. Suo .....	Y A	61
28. Ämpäriin siirtäminen .....	Y A	61
29. Taikamatto .....	V A Y A	62
30. Palikkasilta .....	A Y A	62
31. Joen ylittäminen .....	Y A	63
32. Kohtaamispuikki .....	Y A	63
34. Tuo minulle -tehtävä .....	V A Y	64
35. Vaikea ylitys .....	V A Y	65
36. Värin tunnistaminen .....	V A Y	65
37. Läsnäoloa ja oivallusta.....	V A	65
38. Ongelmasolmu.....	V A Y A	66

### Luovuusharjoitukset ..... 67

39. Italialainen spagetti.....	V A	67
40. Tiikerin vartalo ja mieli.....	V A	67
41. Numeron tunnistus.....	A Y A	68
42. Numeroarvoitus .....	A Y	68
43. Mielikuviutuspostia.....	A Y	69
44. Kuuluuko - mitä?.....	A Y	69
45. Kaupungin rakentaminen.....	A Y A	69
46. Lumirakentaminen .....	A Y A	70
47. Kirjainhippa .....	V A Y A	70
48. Tunteiden ilotulitus.....	A Y	70

### Luottamusharjoitukset ..... 72

49. Luottamuspuikki .....	Y A	72
50. Heiluri.....	A Y A	73
51. Numerot ja kaatuminen .....	Y A	73
52. Voimakenttä .....	V A	73

### Kommunikointiharjoitukset ..... 74

53. Uutisvuoto .....	Y A	74
54. Pallo ystävälle.....	V A Y A	75
55. Maastokuljetus.....	Y A	75
56. Sokkosuunnistus.....	Y A	76

57. Numerot .....	A Y A	76
58. Tasapainopuomin järjestys .....	Y A	77
59. Hyppivä ryhmä .....	V A Y	77
60. Kuviot.....	V A Y A	77
61. Vastuunaru .....	Y A	78
62. Pituusjärjestys .....	V A Y A	78
63. Ikäjärjestys.....	Y A	79
64. Pyydystys .....	A Y	79

### Yhteistyö- ja kiinteysarjoitukset ..... 80

65. Paperisilta.....	A Y A	80
66. Sanomalehtitorni .....	V A Y A	81
67. Maja.....	V A Y A	82
68. Mehupillit .....	A Y A	82
69. Lennokin rakentaminen .....	A Y A	83
70. Teltan kasaaminen .....	Y A	83
71. Rakennustyömaa.....	V A Y A	83
72. Hämähäkki.....	A Y A	84
73. Vaakahämähäkki .....	Y A	85
74. Narun ylitys .....	A Y A	85
75. Ylitysseinä (vankilan muuri).....	Y A	86
76. Kanjonin ylitys.....	A Y A	86
77. Vaikea reitti.....	Y A	87
78. Myrkyjoki.....	Y A	87
79. Ylityshirsi.....	Y A	88
80. Pöydän ylitys.....	Y A	88
81. Pakenemispukki.....	A Y A	89
82. Taikaonki .....	V A Y A	89
83. Liukuhihna.....	A Y A	90
84. Turnajaiset.....	Y A	90
85. Parijalkapallo.....	A Y A	91
86. Täyttö .....	V A Y A	91
87. Joukkueen kierto.....	A Y A	91
88. Pakarajuna.....	V A Y A	92
89. Pallo koriin.....	V A	92
90. Pään yli ja jalkojen alta.....	V A Y A	92
91. Kiinnitys.....	V A Y A	92
92. Häntä.....	V A Y A	93
93. Pystykanto .....	A	93
94. Tukki.....	Y A	94
95. Autontyöntö.....	Y A	94
96. Verkkokanto .....	A Y A	94
97. Kanto ilman käsiä .....	V A Y A	94
98. Joukkopussihippy .....	V A Y A	95
99. Ryhmäsukset.....	A Y A	95
100. Kimppakyyti .....	V A Y A	96
101. Kulku ilman päämäärää.....	A	96
102. Pyöräily .....	Y A	97
103. Liikennesuuhka .....	Y A	97
104. Eteneminen vajjerilla .....	Y A	98
105. Mustekala.....	A Y A	98
106. Tasapainolauta .....	Y A	99
107. Pallo ilmassa .....	V A	99
108. Vanne.....	A Y A	99
109. Liikkuvat mielikuviutusseinät.....	V A Y A	100

**Keskittymisharjoitukset ..... 101**

110. Hiljaisuuden metsä tai matka	V A Y A	101
111. Ruutumatto	V A Y A	102
112. Palikkatorni	V A Y A	102
113. Aikarata	V A Y A	103
114. Ryhmäjonglöörit	V A Y A	103

**Rentoutumisharjoitukset ..... 104**

115. Vartalo rennoksi	A Y	104
116. Alaspäin kävely	V A Y A	105
117. Omenoita poimimassa	V A	105
118. Vahvat juuret	V A	106
119. Pilvet	V A Y	106
120. Kirjaimista sanoja	V A Y A	107
121. Rauhoittuminen mielikuvilla	V A Y	107
122. Aistien ilotulitus	A Y A	108
123. Mielikuvataideteos	V A Y A	109
124. Metsän kuningas	V A	109
125. Maalarit	V A Y A	110

**Draama- ja rooliharjoitukset ..... 111**

126. Esittelykävely	Y A	111
127. Kylän roolit	Y A	112
128. Tunteiden tori	Y A	112
129. Pelikenttä	A Y	113
130. Pesarat	V A	113
131. Mennään kävelylle	V A Y A	113
132. Erilaisuus	A	114

**Seikkailu- ja maastotehtävät ..... 115**

133. Maastoseikkailu elementtinä	V A Y A	115
134. Kaupunkiseikkailu	V A Y A	116
135. City-suunnistus	Y A	117
136. Robinson Crusoe -selviytymistehtävä	Y A	117
137. Ensiapu	Y A	118
138. Metsäpesis	A Y A	118
139. Kasvien keräys maastosta	V A	119
140. Tarkkuutta ja voimaa	A Y	120
141. Kannetaan kaveria	Y A	120
142. Tulentekorasti	A Y A	121
143. Laavunrakennus	Y A	121
144. Tikanheittoviesti	A Y A	121
145. Tulitikun tarkkuusheitto	V A Y A	122
146. Puukori	V A Y A	122
147. Käpyviesti	V A Y A	122
148. Jalkapallogolf	V A Y A	123
149. Hae sokkona	V A	123
150. Solmun selvitys	A Y A	123
151. Numeroleikki	A Y A	124
152. Savolainen formulakisa	V A Y A	124
153. Pienille ryhmille tarkoitetut ryhmäkisailut	A Y A	125

**Toiminnan lopettamisharjoitukset ..... 126**

154. Ryhmän omakuvat	A Y A	126
155. Onnellisuuden tuoli	A Y A	126
156. Köydenveto	V A Y A	127

157. Sylimöttö	V A Y A	127
158. Vihannesmylly ja hedelmäsalaatti	V A	127
159. Herkästi tuntevat kädet ja turvallinen kuljettaja	V A	128

**Lähteet ja oheislukemisto ..... 129****Liite 1 Kyselylomake ryhmän roolien arvioimiseksi ..... 131****Liite 2 Virat ja toimet liittyen harjoitukseen 127 (Kylän roolit) ..... 132****Liite 3 Olokortit liittyen harjoitukseen 128 (Tunteiden tori) ..... 133****Viitteelliset kohderyhmät:**

- V** = varhaiskasvatus
- A** = alakoulu
- Y** = yläkoulu
- A** = aikuiset