

Facebook/Naamakuva

Tavoite: yksinäisyyden tunteen jakaminen, yhdessä tekeminen. Me-hengen luominen.

Välineet: luonnon materiaaleja: kiviä, käpyjä lehtiä, heinää, sammalta...
A3 kokoinen vahvempi pahvi, liimaa, sakset.

Toteutus: jokainen askartele materiaaleista oman naamakuvansa.
Esim. heinistä/oksista kasvon muodot ja lehdistä korvat, kivistä silmät...

Heijastin

Tarkoituksena askarrella ryhmälle yhteinen "tunnusmerkki" (samalla lailla kuin esim. Rosa nauha -kampanja), jota voi myöhemminkin käyttää hyödyksi ja mahdollisesti tunnistaa toisenkin Ystäväpiiriläisen.

Tarvitset heijastinnauhaa (askartelukaupasta), nappeja (vanhatkin käy), saksit, kuumaliimaa, hakaneuloja tai rintaneulan pidikkeitä.

Leikkaa heijastinnauhasta n. 1 cm levyisiä suikaleita n. 6-8 kpl n. 8 cm pitkiä. Tee niistä lenkkejä kuumaliimaa apuna käyttäen ja muodostele niistä kukan terälehdet. Kukan keskiöön liimataan nappi (tai ommellaan), ja taakse liimataan hakaneula tai pidike (tai ommellaan)

Käytetään ryhmässä tuomassa yhteishenkeä ja askarrellaan ryhmässä toinen toistamme tukien ja samalla tutustuen toisiimme.

Heijastin Neulahuovutuksella

Tarvikkeet:

- villahahtuvaa
- heijastavaa kangasta
- superlon-pala ja huovutusneula TAI neulahuovutus harja, jonka päällä voi huovuttaa (seitsemän neulaa pannaan pystyyn telineeseen, joka on turvallinen, ei sormeen pistämisvaaraa)
- piparkakkumuotti (saat haluamasi muodon)
- ompelukone TAI neula ja lankaa
- 40 cm tukevaa lankaa ja hakaneula ripustusta varten

Laita villahahtuvat piparkakkumuottiin tai harjan päälle, jolloin joudut leikkaamaan haluamasi muodon huovutettuun levyyn. Pistele villaa neulalla, välillä villalevyä kääntäen, ettei se ei tartu kiinni alustaan.

Kun villalevy on napakka, leikkaa heijastinkankaasta haluamasi kuvio (n. 0.5 cm pienempi kun villalevy) ja ompele heijastinkangas kiinni villalevyyn. Laita ripustuslankalenkki sopivaan kohtaa.

Ja ei kun heijastin heilumaan!

Huovutettu Joulukoriste

Tarvikkeet:

- styroxpallo läpimitta~ 5cm
- erivärisiä villalevyjä
- Marseille-saippuaa tai mäntysuopaa laimennettuna nesteenä
- kreppisukan kärkiosa (apuväline)

Koristeluun voi käyttää:

- sisustusneuloilla kiinnitettäviä paljetteja, helmiä ym.
- silkkinauhaa rusettiin ja ripustukseen

-Kiedo styrox-pallo villalevyn sisään.

-Kiepauta villalla päällystetty styrox-pallo sukan kärkeen. Solmi sukka tiiviisti (sukka helpottaa villojen pysymistä paikoillaan).

-Kastele pallo, ota käsiin saippuaa ja huovuta (pyöritä palloa käsien välissä, jolloin pallo huovuttuu).

-Huovuta jonkin aikaa, aukaise solmu ja huovuta loppuun ilman sukkaa.

-Huovuttamiseen käytetään lämmintä vettä ja saippuaa.

-Lopullinen huovutus tapahtuu huuhtelemalla vuorotellen kuuman ja kylmän veden alla.

-Koristele makusi mukaan.

Tavoite:

- yhdessä tekeminen
- oman käden "jälki"

Ilon Ja Surun Kukka

Materiaali:

- kartonkia
- saksit
- liimaa
- tussi

Tee ensin kukan aihio: liimaa paperille kukan keskusta ja varsi.

Tee erivärisiä terälehtiä, ilon värisiä ja surun värisiä.

Keskustele aiheesta ryhmän kanssa ja kirjoita terälehtiin ryhmäläisiltä nousevia iloja ja suruja. Miettikää yhdessä minne terälehti asetetaan: onko se kukan terälehti (ilo) vai jo pudonnut terälehti (suru). Myös kukan varteen voi asettaa lehden, mikäli asia on sekä ilo että suru (yksinäisyys).

Joulutonttu

Tarvikkeet:

- punaista huopaa
- puunappeja
- tussi
- liimaa, esim. Erikeeper

Käsillä tekeminen

Leikkaa huovasta kolmion muotoinen hattu. Liimaa hatun alle puunappi kiinni kasvoiksi. Piirrä tontulle tussilla silmät ja suu.

Voit tehdä tontulle ystäviä. Tontut voi liimata hattujensa kärjistä allekkain ketjuksi ja ripustaa vaikka kuuseen.

Jos liimaat tontut pahviselle pohjalle, saat persoonallisen joulukortin.

Kädet Kertovat

Tavoite:
Muistelu, elämänhistorian läpikäyminen, eheytyminen'

Välineet:
Paperiarkki (värillinen), kyniä, tusseja

Toteutus:
Piirretään paperille omien käsien muoto.
Yläreunaan teksti: oma nimi, ikä, Näillä käsillä olen:
Kirjoita käsiin, mitä kätesi ovatkaan tehneet. Voit koristella ja kehystää paperin. Käydään tuotokset läpi keskustellen.
Herättää vilkasta keskustelua.

Kankaanpainanta

Kankaanpainanta sopii toimintona ystäväpiiriryhmiin. Tuputustekniikalla sabluunan avulla esim. puukuvion painaminen T-paitaan tai hedelmäkuvioiden painaminen kangaskassiin. Vesiliukoisia kangasvärejä käyttäessä muistettava silittää kuvio kiinni. Ryhmän päätyttyäkin ryhmäläinen saa palautetta ympäristöltään tuotoksestaan ja mukavan muiston ryhmästä.

Käsillä Koskettaminen, Luonnon Materiaalit

Tavoitteena madaltaa kynnystä käsillä tekemiselle. Aina ei tarvitse tehdä tuotosta, voi myös nauttia pelkästä materiaalin tunnusta. Menetelmän avulla voi laajentaa ja harjoittaa myös aisteja sekä toki keskustella.

Erialaisten luonnon materiaalien koskettaminen: esim. kivet, hiekka, sammal, lehdet, pihlajanmarjat...

Sen jälkeen kokeillaan, miltä ne tuoksuvat?
Entä näyttävät? jne.

Harjoituksessa voi olla mukana myös tuoksuja, esim. terva, sitruuna, koivu...

Tai makuja, esim.
marjat, viljan jyvät...

Maistuvatko ja tuoksuvatko tai tuntuvatko ne samalta kuin ennen?

Käsityöpiiri

Tavoite:

Ryhmä saa tehdä yhdessä, kokea onnistumisia

Välineet:

Matonkudetta tai nauhalankaa tai pörrölankaa

Toteutus:

Tehdään yhdessä lettejä. Jokainen valitsee itse materiaalin ja tekee juuri sellaisen letin kuin haluaa. Sitten kootaan kaikkien letit yhteen ja laitetaan seinälle riippumaan. Lopputuloksena on persoonallinen seinävaate.

Erilaiset värit ja materiaalit sekä yhdessä tekeminen innostavat!

Kivimaskotti

Luontoretkellä käydessä voi samalla kerätä materiaalia erilaisiin askarteluihin. Yksi helppo ja hauska tapa hyödyntää luonnonmateriaaleja on valmistaa niistä ryhmäläisille omat maskotit.

Kivimaskotteihin tarvitset

- kaksi erikokoista kiveä
- sammalta tai jäkälää
- varpuja, jos haluaa

Liimaa kivet päällekkäin kuumaliimalla. Sommittele kivet niin, että suurempi tulee vartaloksi ja pienempi pääksi. Anna sammaleen hiukan kuivahtaa (vaikka yön yli; mutta ei liikaa, jottei se murene!), sivele kiven pinta Erikeeperillä ja liimaa sammal turkiksi. Jos sammal ei tartu, voit kokeilla myös järeämpää eli kuumaliimaa. Varvuista voit tehdä esim. raajat tai tuntosarvet.

Jos haluat jatkaa maskotin työstämistä, voit tehdä sille puuhelmistä silmät, kangas- tai nahkapaloista korvat ja villalangasta hiukset. Muista, että kun et anna liian tarkkoja ohjeita siitä, miltä valmis työ näyttää, saat työssä enemmän esiin tekijän omaa persoonaa.

Voit käyttää maskottia edelleen yksinäisyyden käsittelyssä esim. pyytämällä ryhmäläisiä keksimään maskotilleen nimen ja tarinan. Maskotti voi kenties kertoa omistajastaan tai omasta yksinäisyydestään.

Toiminnan etuja ovat pienet kustannukset, luovuuden hyödyntäminen ja onnistumisen kokemuksen saaminen rennon ja vapaan tekemisen kautta.

Iloisia askarteluhetkiä!

Kollaasin Tekeminen

Käsillä tekeminen

Tavoite:

Yhdessä tekeminen kunkin oman panoksen antaminen yhteiseen työhön, omien materiaalien tuominen ja jakaminen, yhteinen taidekokemus ja lopputulos

Välineet/tarvikkeet:

Pohjapaperi tai kangas tms., koon kukin määrittelee itse, liima, aforismeja, erilaisia materiaaleja kollaasia varten esim. käytetyt postikortit, taidekortit, silkki- yms. paperit, servetit, silkkikukat, nauhat, narut, napit...

Toteutus:

Yhdessä suunnitellen kerätään materiaaleista kollaasi liimaamalla tuotuja materiaaleja pohjamateriaaliin jollakin tavalla sopivaksi kokonaisuudeksi, viimeistellään mieleiseksi. Voidaan toteuttaa useammalla kerralla.

Kokemukset:

Taidenäyttelykokemuksen innoittamana idea tuli ryhmäläiseltä ja kaikki lähtivät toteuttamaan sitä innokkaasti.

Kuulamaalaus

Tarvikkeet:

Erivärisiä akvarellimaaleja, paperia, muovilaatikoita, lasikuulia.

Toteutus parityönä:

Jokaiselle parille annetaan kaksi laatikkoa, joihin laitetaan piirustuspaperit. Pari saa valita ystävyttä kuvaavan värisiä maalipläjäyksiä toiseen laatikkoon, ja yksinäisyyttä kuvaavia värejä toiseen laatikkoon. Kuulia he voivat valita sen verran, kuinka monta ystävää pitävät tärkeinä. Kun värit ja kuulat ovat laatikoissa, laatikoita heilutellaan edestakaisin niin kauan kunnes taide-teokset ovat valmiita. Valmiita maalauksia voidaan yhdessä tarkastella ja keskustella mitä niistä tulee mieleen.

Tekemisen idea:

Pareittain kommunikointi, yhteistyö, onnistumisen kokemukset, yksinäisyydestä ja ystävydestä puhuminen parin kanssa ja ryhmässä.

Luontoteos

Luontoteos; luonnon materiaalista tilataidetta

Tavoitteena menetelmällä on aktivoida parityöskentelyyn, tutustua toiseen toiminnan kautta, rohkaistua tekemään valintoja, joita toiset hyväksyvät/tukevat ja tulemaan "esiin", luovuuden käyttöä, aistimuksia...

Lopputuloksen tavoitteena voi olla näyttely, johon tehtyjä kutsukortteja voi jakaa naapureille/omaisille/ystävälle/ palvelutalon henkilökunnalle (kontaktit ja yhteishenki).

Materiaalit: erilaisia luonnosta kerättyjä oksia, lehtiä, sammalia, kiviä, varpuja, käpyjä jne. vuoden ajan mukaan, pöydän/lattian suojaksi vahakangasta tai muovia, alustaksi/pohjaksi pajukudelmää/säkkikangasta tms. ei silmiinpistävää.

Menetelmä:

Käsillä tekeminen

Aluksi lyhyt selostus siitä, mitä olisi tarkoitus saada aikaan ja katsaus käytettäviin luonnon materiaaleihin, saa koskea jne...

Muodostetaan parit halutulla tavalla (kriteerinä voi olla esim. ryhmäläinen jonka kanssa ollut vähiten tekemisissä tai summittain narunpätkien välityksellä kuka sattuneeka toiseen päähän, numeroilla jako kahteen tms., toinen ohjaaja voi olla tarvittaessa jonkun parina).

Toinen ohjaaja aloittaa työskentelyn asettamalla jonkin kiintopisteen, (meillä esim. oli koivun kanto, joka asetettiin keskelle teokselle varattua aluetta/alustaa). sitten kukin pari vuorollaan valitsee yhdessä mieleistään materiaalia haluamansa määrän ja käy asettelemassa sen harkitsemaansa / hyvältä näyttävään paikkaan. työskentelyn aikana pari voi hiljalleen keskustella keskenään ja suunnitella ja sopia tekemisistään, muut parit katselevat puuttumatta / kritisoimatta mitenkään ratkaisuja. kun pari on tehnyt oman osuutensa (esim. muutama minuutti aikaa), siirtyy vuoro uudelle parille. Edellisten tekijöiden asettamia materiaaleja ei saa siirtää eikä poistaa, mutta voi lisätä ja korostaa. taideteos alkaa muotoutua vähitellen ja ohjaaja voi rohkaista arvioimaan kokonaisuutta... työskentelyvuorot kiertävät tasapuolisesti ja parit saavat kukin uuden työskentelyvuoron niin kauan kuin teoksen valmiiksi saaminen vaatii ja ryhmä on tyytyväinen lopputulokseen.

Teos voidaan rakentaa pöydän päälle tai lattialle paikkaan jossa se saa olla siirtelemättä ja mielellään on kierrettävissä ja katseltavissa joka puolelta. Meidän näyttelyssä taustalla soi lintujen laulua ym luonnon ääniä sisältävä cd-levy ja esillä oli myös ryhmässä synnytettyjä kettu-runoja. ryhmäläiset jakoivat kirjallisia kutsuja näyttelyyn ja työtä kävi ihastelemassa niin talon asukkaat kuin ulkopuoliset luonnonystävät viikon varrella ja viikonloppunakin. Tunnelmat olivat leppoisia ja rentoutuneita, ryhmäläiset tyytyväisiä ja yllättyneitä siitä, miten hyvin onnistuivat luomaan tilataidetta. Näyttelyvieraiden palaute oli hyvin positiivista. Tavoitteet toteutuivat varsin hyvin.

Neulahuovutus

Neulahuovutus on hauskaa, siistiä, nopeaa ja kaunista. Pehmeän villan tuntu sormissa, ja mitkä värit! Siinäpä käsille ja iholle villahyväilyä sekä kaikille aisteille väriterapiaa!

Näitä tarvitset:

- Harvahkoa kangasta (villa, puuvilla tms.)
- Villaa (eri värejä)
- Huovutusneula
- Superlon-pala (3-5cm paksuista)

Aseta kangas superlonille ja laita ohuita villasuikaleita päälle haluamaasi kohtaan ja muotoon. Pistele villaa huovutusneulalla sieltä täältä niin, että neula menee koko työn läpi. Lisää villaa tarpeen mukaan ja pistele neulalla tiiviimmäksi tai jätä herkän kevyeksi. Jatka pistelyä niin että villa kiinnittyy hyvin kankaaseen eikä jää kovin porroiseksi.

Nimikortti Sipulipainantana

Tarvikkeet

- PVL-kangasta
- kankaanpainoväriä
- sipuli
- tukevaa pahvia n. 15x16cm

Käsillä tekeminen

Leikkaa kankaasta n.5x7 cm:n kokoinen pala. Halutessasi voit ottaa reunasta muutaman langan pois, saat kauniin hapsureunan.

Halkaise sipuli ja levitä pensselillä väri sipuliin. Voit kokeilla myös kahdella eri sävyllä, saat elävämmän pinnan.

Halutessasi elävyyttä lisää sipulin voi halkaista myöskin aikaisemmin, jolloin painotyöhön tulee "rakoja".

Sipuli väreineen laitetaan kankaan päälle ja painetaan kädellä. Nosta sipuli kohtisuoraan ylös. Anna kankaan kuivua.

Mikäli teet työn pestävään tuotteeseen, silitä värit kiinni paperin lävitse puuvillan lämpötilalla n.5min.

Liimaa kangas taitetun pahvin vasempaan reunaan.
Jokainen kirjoittaa nimensä pahviin näkyvällä kynällä esim. tussilla.

Tavoite:

- tutustuminen toisiin
- oman käden jälki

Nimipyykkipoika Tutustumisen Avuksi

Tavoite: Tutustuminen

Menetelmä: Maalataan pyykkipoika. Pyykkipoikaan voi liimata napin, jonka on valinnut nappitutustus -tehtävässä (Nappitutustuminen löytyy myös Ideapankista). Myös erilaiset helmet ja muut koristeet käyvät. Toimii eräänlaisena nimikylttinä / nimilappuna.

Pyykkipojan maalaamisen yhteydessä tai jälkeen toimintoa voi jatkaa myös keskustelemalla entis- ja nykyajan pyykinpesukulttuurista. Tutustumiskeskustelua voi virittää myös erilaisilla entisajan / nykyajan aiheeseen liittyvillä esineillä.

Oma Kuva

Ryhmäläinen piirtää itsestään kuvan paperille. Kuva voi kertoa esimerkiksi: minkälainen ryhmäläinen kokee olevansa, millainen hän haluaisi olla.

Ohjaaja näyttää piirroksia ryhmässä, samanaikaisesti kuvan piirtäjä kertoo kuvastaan mm. mitä kuvassa on, mitä ryhmäläinen ajattelee tai näkee kuvassa.

Yhteenveto ja keskustelua, positiivinen palaute.

Omat Nimikkomukit

Mukavaa ja hyödyllistä askartelua esim. joulun alla.

Osta valkoisia mukeja ja posliinitusseja askartelukaupasta. Jokainen voi kirjoittaa mukiin oman

Käsillä tekeminen

nimensä ja piirtää itseään kiinnostavan/kuvaavan kuvan mukin kylkeen.

Piirtämisen jälkeen mukit laitetaan uuniin ja lämpö 160 astetta. Annetaan olla n. 10 minuuttia, jotta väri kiinnittyy. Avataan uunin luukku ja annetaan mukien jäähtyä. Mukit kestävät käsinpesun.

Jokainen voi ryhmään tullessaan tuoda oman mukin yhteiseen kahvihetkeen ja ryhmäläisille jää muisto.

Sopii kaiken kuntoisille askartelijoille.

Pääsiäisoksa

Tavoite:

Ryhmäläisiin tutustuminen, jakaminen.

Pääsiäisoksien koristaminen erivärisillä höyhenillä tms., jotka valitsemillaan väreillä voivat vaikkapa symbolisoida ryhmäläisen omaa persoonallisuutta. Esim. vihreä: rauhallinen, punainen: iloinen. Jokainen saa keroa omasta oksastaan ja mitä se ilmaisee. Samalla voidaan jutella pääsiäisestä, mitä se merkitsee kullekin ryhmäläiselle.

Jatkotavoitteena pääsiäisoksa voi olla sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen. Ryhmäläisille annetaan kotitehtäväksi käydä virpomassa jonkun ystävän, tuttavän tai naapurin luona ryhmäkerran jälkeen. Seuraavalla ryhmäkerralla virpomisesta keskustellaan, mitä oli tapahtunut ja miltä se tuntui!

Ryhmän Kansio

Tavoite: Ryhmän yhteisten kokemusten ja elämysten näkyväksi tekeminen. Mahdollistaa ryhmässä tapahtuneiden asioiden muistamista ja niihin palaamista myös ohjatun ryhmän jälkeen.

Menetelmä: Kukin ryhmäläinen kokoaa omaa tai ryhmä yhdessä kokoaa yhteistä kansiota ryhmäkerroilta. Kansioon voidaan kerätä valokuvia ryhmäkerroilla tehdyistä asioista, kirjoittaa pieniä tarinoita jne. Kansion tekemistä voidaan jatkaa myös ohjatun ryhmän jälkeen.

On tärkeää, että kansio on ryhmän / ryhmäläisten juttu, ei ohjaajien.

Kokemus: Ryhmäläisten Ystäväpiiri-kansioon tehtiin kansilehti leikkaa-liimaa-periaatteella. Ryhmäläiset toivat lehtiä, joista jokainen leikkasi haluamiaan kuvia. Ne liimattiin kansilehdelle. Näin jokainen sai kansioonsa yksilöllisen kannen.

Saviruukun Teko

Tavoite: Ystävyden tukeminen

Käsillä tekeminen

Menetelmä: Tehdään saviruukku ystävyyden kukalle (ks. tämän paperin viimeinen idea). Seuraavalle kerralle jää maalaaminen.

Tekemistä siis noin neljälle ryhmäkerralle: Istutus, kouluminen, valaminen, maalaaminen.

Silittelytuokio

Tavoite:

Hyvää oloa toisen kosketuksesta

Välineet:

Ryhmäläisten kädet tai omat kädet

Toteutus:

Ollaan pareittain. Silittäjä seisoo silitettävän takana. Jos joku ei halua että toinen silittää, voi silittää itse itseään. Ohjaaja antaa rauhallisesti silittelyohjeet. Käydään läpi kehonosa kerrallaan: hartiat, yläselkä, oikea käsivarsi, oikea kämmen, oikean käden sormet ja vasemmalle puolelle sama sekä rintakehä. Välillä vaihdetaan vuoroja.

Silkkikoru

Tarvikkeet:

-silkkiä

-silkkivärejä (silittäen kiinnitettävää)

-puuhelmiä, maalamattomia (isohko keskireikä)

1. Leikkaa silkistä kaitale ~90x18 cm

2. Maalaa silkki esim. tiputtamalla silkkiväriä pipetillä.

Tätä ennen kastele kaitale ja rypistä se muovin päälle. Voit käyttää useampaa väriä jos haluat. Kastellussa silkissä värit sekoittuvat.

Tiputat värin siis kostutetulle ja rypistetylle silkille.

3. Maalaa helmet, 1-3 kpl/huivi, haluamallasi värillä (silkkiväri).

Maalattu huivi jää kuivumaan rypistettynä.

4. Seuraavalla kerralla kiinnität värin silittämällä (ohje silkkiväripurkissa).

5. Taita kaitale kaksin kerroin ja ompele harsin -pistoilla putkeksi (pääät jätetään auki).

6. Käännä putkilo niin, että saumanvarat jää sisäpuolelle (siisti putkilo).

7. Vedä virkkuukoukulla silkki helmien läpi 1-3 helmeä.

8. Ompele silkki lenkille pujottamalla auki olevat päät sisäkkäin ja harsi kiinni pienin pistoin (voit vielä kääntää työ niskasta kaksin kerroin, saat siitä hieman ohuemman).

Teemana Aistit

Käsillä tekeminen

Tavoite: Onnistumisen ja itse tekemisen kokemus, tunnustelu, makuaisti, hajuaisti

Materiaali:

- Eri muotoisia ja eri materiaalia olevia esineitä, esim. kaulin, kangaspala, nukke, koristetyyny
- Erilaiset tuoksut: mausteet, havunneulaset, saippuapala...
- Eri maut: juusto, suklaa, omena...

Toimintona tässä voi olla esim. piparien valmistaminen ryhmässä, itse tehdään muotilla pipareita. Keskustellaan jouluun liittyvistä asioista, milloin jouluvalmistelut on aloitettu. Maku- ja hajuaisti: leivonnasta tulevat tuoksut, piparien syöminen. Muistelun aktivoiminen: Mikä liittyi esim. lapsuuden jouluihin. Pipareita odotellessa voi tehdä esim. tietokilpailun: haistamalla pitäisi tunnistaa mausteita.

Tekstiilejä voi arvailla silmät suljettuna: nahka, säkkikangas, teddykangas, villasukka, jne.

Tuikkulyhty

Tuikkulyhty

Tarvitaan pestyjä pieniä lasipurkkeja (esim. piltti)
erivärisiä lasimaaleja
rajausmaali
siveltimiä
rautalankaa

1. Pese lasipurkit, poista liimat ja etiketit. Kuivaa hyvin.
 2. Purkit voi maalata yhdellä värillä kokonaan.
 3. Jos teet kuvioita piirrä kuvio ensin rajausvärillä. Anna kuivua purkissa olevan ohjeen mukaan.
 4. Maalaa purkki kuvioineen. Anna kuivua.
 5. Tee rautalangasta ripustuslenkki kiertämällä rautalangan molemmat päät purkin kaulan ympäri.
- Purkissa voit polttaa pieniä tuikkuja (turvallisuussyistä) vain ulkona.

Unelmientaulu

Valkoinen iso paperi arkki, sakset, liimapuikko ja kasa vanhoja aikakausilehtiä. Lehdistä ryhmäläiset repivät tai leikkasivat kuvia, mistä unelmoivat. Kun työ oli valmis, jokainen kertoi oman tarinansa.

Tuli yllättävän hyviä tarinoita.

Meidän unelmientaulu oli hyvin yksinkertainen, mutta ryhmäläiset tekivät sitä innolla.

Vahaliitumaalaukset

Värikkäillä vahaliiduilla värjätään ensin paperi kokonaan. Sen jälkeen värien päälle hangataan musta vahaliituväri. Kun musta väri on levitetty, paksulla neulalla piirretään haluttuja kuvioita värien läpi (päälle).

Toiminto voi olla osa esimerkiksi ryhmäkerralle asetettua heittäytymis- ja uuden kokeilu -

Käsillä tekeminen

tavoitteita. Tekemisen aikana voidaan keskustella siitä, mitä kaikkea elämässä haluaisi oppia tai tehdä. Minkälaisia unelmia kullakin on? Mitä tapahtuu, jos heittäytyy, eikä tiedä lopputulosta etukäteen?

Ystäväpiiriryhmässä on tutun ja turvallisen lisäksi myös tavoitteena kokeilla uutta ja oppia uusia taitoja sekä kannustaa siihen.

Ryhmän Voimapuu

Yhteisen voimapuun askartelu: voitte ohjaajaparisi kanssa leikata puun rungon valmiiksi (esim. netistä löytyy paljon puun runkojen kuvia) tai ryhmä voi tehdä rungon, esimerkiksi maalaamalla. Voimapuun voi "rakentaa" yhdellä ryhmäkerralla valmiiksi tai sitä voi tehdä pikkuhiljaa jokaisella ryhmäkerralla, jolloin puu ja sen voima kasvaa ryhmän mukana.

Puun lehdet kertovat jokaisen voimaantumisesta eri tavoin. Lehti voi esimerkiksi kertoa siitä, mikä tuo arkeen voimaa ja hyvää oloa. Asia kirjoitetaan puun lehteen ja kiinnitetään puuhun.

Tämän jälkeen asioista keskustellaan yhteisesti. Ohjaajaparin tehtävänä on kuunnella keskustelua sekä antaa hyvää palautetta ryhmäläisten kesken käydyn keskustelun päätteeksi.

Voimapuuta voi soveltaa myös "Ystävyyden puu" tai "Ilon puu" -teemoihin. Yksinäisyyden puu -idea löytyy Ideapankistamme.

Yksinäisyyden / Surunpuu

Leikkaa kartongista puun silhuetti (runko+oksat) valmiiksi. Leikkaa valmiiksi myös erivärisiä lehtiä.

Ryhmäläiset kirjoittavat lehtiin asioita yksinäisyydestä ja / tai surusta. Samaan puuhun kerätään myös asioita, joilla saa karkotettua edellä mainitut asiat.

Lehdet liimataan puuhun ja käydään läpi keskustelemalla. Ohjaajan rooli tässä tilanteessa on kuunnella. Lisäksi ohjaaja kannustaa ja tuo esille esimerkiksi, että: "tämä puu auttaa nyt teitä kantamaan näitä aika painaviakin asioita, joita toitte esille. On todella hienoa, että olette jakaneet asioita toinen toisillenne, jolloin teillä kaikilla on ryhmän tärkeä tuki - sitä varten me täällä olemme."

Viereen voi eri ryhmäkerralla rakentaa myös Voimapuun: mitkä asiat tuovat arkeen voimaa ja hyvää oloa (voimapuu löytyy myös Ideapankista).

Ystäväkirjan Tekeminen Ryhmässä

Ystäväkirjassa on kullakin ryhmäläisellä yksi sivu, jossa ovat seuraavat kohdat:

- Nimi
- Puh
- Paras vuodenaika
- Kaunein laulu

Käsillä tekeminen

- Maistuvin ruoka / juoma
- Vaikuttavin elokuva
- Mieluisin harrastus
- Tulen iloiseksi kun
- Minut saa hymyilemään
- En unohda koskaan

Ystäväkirjan kysymyksiä voi esim. koota ryhmäläisten ehdotuksista: mitä he haluavat tietää toisistaan.

Jokainen ryhmäläinen täyttää oman sivunsa (kaikkia kohtia ei ole tietenkään pakko täyttää), jonka jälkeen sivut kootaan yhteen. Tämän jälkeen ohjaajat voivat kopioida kaikille ystäväkirjan. Ystäväkirja toimii hienosti yhteydenpidon välineenä ryhmän jälkeen sekä tietysti muistona ryhmästä ja ryhmäläisistä.

Kyseisessä Ystäväkirjassa on kauniita kuvia ja kiiltokuvia koristeena. Ystäväkirjan koristeluun voi pyytää ryhmäläisiltä apua: he voivat tuoda kotoaan esim. kiiltokuvia tai vanhoja valokuvia jollekin ryhmäkerralle, jolloin ohjaaja voi kopioida ne kirjaan.

Ystäväkirjaa voi varioida aina ryhmän näköiseksi.

Ystävyys Kasvit

TARVIKKEET: Kasvialusta

Multa

Siemenet

TOIMINNAN TAVOITTEET:

Yhdessä kasvustojen seuraaminen ja hoito. Kasvustoilla on ryhmälle jatkuvuus-teema. Kun seuraamme kasvustojen kehittymistä ryhmäkertojemme myötä, näemme miten yhdessä tekeminen luo yhteenkuuluvuutta.

Multa laitettiin astioihin ja jokainen sai kylvää siemenet. Kasteltiin kasvialustat ja peiteltiin suojamuovilla. Sovittiin, että ryhmäläiset hoitavat kasvustoja. Keväällä taimet istutetaan ulos kukkapenkkiin kaikkien iloksi ja seurattavaksi.