

## Tutustumis- ja ryhmäytysharjoitteita

### 1. Nimipiiri

Asettaudutaan piiriin. Jokainen kertoo oman nimensä. Seuraava toistaa aina edellisten nimet ja oman nimensä. Jos ei muista nimiä, muut ryhmäläiset auttavat. Harjoitusta voi muokata esimerkiksi niin, että nimensä lisäksi jokainen kertoo jonkun asian mistä pitää – näin tutustutaan paremmin ja tehtävästä tulee hieman haastavampi.

### 2. Nimi ja liike

Asettaudutaan piiriin. Jokainen sanoo oman nimensä ja tekee jonkin liikkeen/ asennon/ eleen. Esimerkiksi ”Hei! Olen Maria!” ja taputtaa kolme kertaa käsiään yhteen. Toiset vastaavat ”Hei, Maria! ja toistavat liikkeen (eli taputtavat käsiään). Tämän jälkeen on seuravan vuoro kertoa nimensä ja keksiä siihen liittyvä liike. Jokainen yrittää vuorollaan keksiä uuden liikkeen/ asennon/ eleen.

### 3. Rento asento

Istutaan tuoleilla, luokka-asetelmassa tai piirissä. Vuorotellen jokainen kertoo nimensä ja näyttää, mikä on hänen ”rento asentonsa”. Esimerkiksi ”Minä olen Maria ja tämä on rento asentoni” (asettautuu takakenoon kädet niskan takana). Toiset vastaavat ”Hei Maria!” ja ottavat saman asennonnon.

### 4. Nimijana

Ryhmälle annetaan tehtäväksi asettautua aakkosjärjestykseen etunimensä perusteella. Lopuksi jokainen sanoo nimensä ja tarkistetaan, saatiinko aikaiseksi oikea järjestys. Tämän voi myös toteuttaa niin että jonoon täytyy asettua ilman puhetta hyödyntäen vain pantomiimia

### 5. Fiilisjana/ mielipidejana

Tällä harjoituksella saadaan ryhmä liikkeelle ja tarjotaan heille helppo tapa ilmaista mielipiteensä tai kertoa olostaan. Tilan äärilaidat ovat janan ääripäät. Kysymys voi olla esimerkiksi: ”Kuinka selkeältä YOUME - toiminnan idea vaikuttaa?”

Tilan toinen reuna on ”todella selkeältä” -kohta, toinen ”todella epäselvältä” -kohta. Ryhmäläiset voivat asettua sille kohdalle janaa, mikä on heidän oma ajatuksensa/ tuntemuksensa asiasta.

## 6. Haastattelu

Ryhmä jaetaan pareihin. Parit haastattelevat toisiaan ja esittelevät sen jälkeen parinsa muulle ryhmälle. Esimerkkikysymyksiä:

Mikä on nimesi? Missä asut? Mitä harrastat? jne.

## 7. Erilaiset mieltymykset

Ohjaajilla on kuva/ sanakortteina asiapareja, jotka usein jakavat ihmisten mielipiteitä tai mieltymyksiä. Ohjaajat asetautuvat eripuolille tilaa näyttämään kuvia/ sanoja. Ryhmäläiset liikkuvat aina sen vaihtoehdon luokse, joka heitä itseään enemmän miellyttää.

Esimerkkejä:

Kahvi – Tee

Uinti – Lenkkeily

Kesä – Talvi

Maaseutu – Kaupunki

Kissat – Koirat

Lukeminen – Musiikin kuuntelu

jne.

## 8. Salaisuuksien piiri

Ryhmä asettautuu piiriin, kasvot poispäin piirin keskustasta. Jokainen kertoo vuorotellen yhden asian, mistä pitää ja kääntyy kasvot piirin keskustaa kohden. Kaikki, jotka pitävät samasta asiasta, kääntyvät myös. Näin heillä on ”yhteinen salaisuus”.

Harjoituksen voi toteuttaa erilisilla teemoilla:

”minä pidän...”

”minä inhoan...”

”minä pelkään...”

”minä rentoudun...”

jne.

## 9. Salainen ystävä

Yksi ryhmäläisistä menee tilan ulkopuolelle. Sillä aikaa muut sopivat, kuka on hänen ”salainen ystävänsä”. Ulkopuolelle mennyt tulee takaisin tilaan ja hänen tulee selvittää, kuka on hänen salainen ystävänsä. Hän saa esittää vain sellaisia kysymyksiä, joihin voi vastata ”kyllä” tai ”ei”. Kun ystävä on selvinnyt, valitaan toinen tilan ulkopuolelle menijä ja toistetaan sama uudestaan.

#### 10. Joukko mahtavia ja erilaisia tyyppejä -harjoitus

Etukäteen tehdään lappusia, joista jokaisessa lukee jokin luonteenpiirre tai ominaisuus. Jaetaan ryhmäläisille sattumanvarisesti kullekin kolme lappua. Ryhmäläiset kiertelevät tilassa ja vaihtelevat keskenään lappusia siten, että jokainen saisi käsiinsä kolme sellaista ominaisuutta, jotka sopivat heihin itseensä.

Esimerkkejä lappusiin kirjoitettavista asioista:

rakastan lukemista, olen rauhallinen, minulla on lemmikkieläin, olen uinut avannossa, tykkään tehdä ruokaa, osaan neuloa sukat, olen aamu-uninen, olen iltavirkku, harrastan liikuntaa, olen ratsastanut hevosella, tykkään uimisesta, nautin metsässä liikkumisesta...  
Näitä voi keksiä loputtomasti!

#### 11. Fiiliskortit

Korttiharjoitusta voidaan käyttää esimerkiksi ryhmäkerran alkuun tai loppuun kartoittamaan ryhmäläisten tunnelmia. Pöydällä/ lattialla on suuri määrä erilisiä kortteja (voivat olla ihan postikortteja, kunhan ovat mahdollisimman monen tyyppisiä). Jokainen osallistuja ottaa yhden kortin, esimerkiksi aiheella ”tällainen olo minulla on nyt”. Jokainen näyttää vuorollaan korttinsa ja kertoo, miksi valitsi juuri sen kortin. Jokainen päättää itse, miten ja minkä verran olostaan tai tunteistaan kertoo. Jokaisen vuoron jälkeen ohjaaja kiittää ryhmäläistä tunteisensa jakamisesta ja siirrytään seuraavaan.