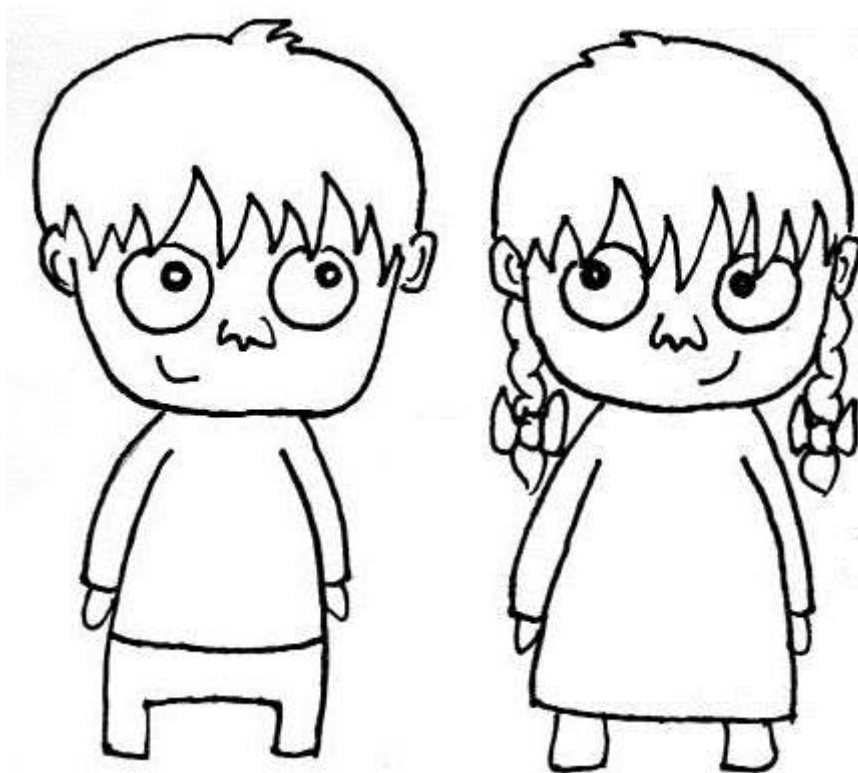


Muistot näkyviksi!

Muistelumenetelmäkansio



Laura Karttunen ja Suvi Tahvanainen

Humanistinen ammattikorkeakoulu

2011

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	4
2 HUOMIOON OTETTAVIA ASIOITA	5
3 TEEMOIHIN HERÄTTELY	7
Musiikki	7
Tavaratori ja esineiden käyttö	7
Kortit ja kuvat	8
Lausealoitukset	8
Videot	9
Runot	9
Sananlaskut	9
4 MENETELMIÄ	10
4.1 Askartelu	10
Muisto- ja teemarasia	10
Paperinuket	11
Kollaasit	11
4.2 Sanataide	12
Sanapari	12
Lapsuuden aakkoset	13
Elämäni sanakirja	13
Listat	13
Valmiit aloitukset	14

Kirje itselle tai jollekin menneisyyden tärkeälle henkilölle	14
Sadutus	14
Linnut	16
4.3 Keskusteluharjoitukset	16
Muistopulputus	16
Muisto uusiksi	17
Valokuva	17
4.4 Muut	17
Sarjakuva	17
Digitarina	18
Elämänviiva	20
Verkostokartta	20
LIITTEET	22
Liite 1: Esimerkkityöpajoja	22
Liite 2: Teemapankki	24
Liite 3: Verkostokartta	25

1 JOHDANTO

Muistelutyön avulla voi vahvistaa itsetuntoa ja jäsentää omaa elämää. Eletyn elämän tarkastelu tuo iloa ja lisää voimavaroja. Luovassa muistelutyössä käytetään luovia ja taidelähtöisiä muistelua virittäviä toimintamuotoja. Tällöin kyse on muustakin kuin vain kirjoittamisesta ja keskustelemisesta. Muistelu soveltuu kaikenikäisille, sillä silloin omia kokemuksia verrataan ja suhteutetaan aiemmin koettuun sekä muiden kokemuksiin. (Hohenthal-Antin 2009, 23.)

Menetelmäkansiossa esitellään luovia menetelmiä, joita voi käyttää muistelun lisäksi osittain myös muunlaisessa toiminnassa. Menetelmien avulla voi innostaa osallistujia joko syvemmälle muistelun maailmaan tai löytämään taiteesta voimavaroja ja itsestään luovuus. Muistelumenetelmiä käyttämällä voi luoda uusia yhteisöllisiä teoksia ja tuotoksia tai keskittyä henkilökohtaisten asioiden läpikäymiseen. Menetelmien kautta on helppo lähteä käsittelemään merkittäviä omaa elämää koskettaneita tapahtumia ja myös vaikeampien asioiden käsittely voi helpottua. Muistelumenetelmää käytettäessä jokainen saa paljastaa oivalluksistaan ja itsestään niin paljon kuin haluaa. Menetelmien käytön yhteydessä keskustelulle on annettava tilaa ja myös mahdollisista tuotoksia on hyvä käydä läpi.

Menetelmät on jaoteltu eri kategorioihin ja lisäksi kansiossa löytyy ideoita erilaisten toimintojen aloittamiseen ja teemoihin virittäytymiseen. Menetelmäkansiossa ideoita on poimittu suoraan tai sovellettu useammasta lähteestä. Lähde on merkattu menetelmän jälkeen silloin, kun se on selkeästi suoraan yhdestä lähteestä lähtöisin.

Lähde: Hohenthal-Antin, Leonie 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus. s.23.

2 HUOMIOON OTETTAVIA ASIOITA

Hyvän ryhmäilmaston luominen on tärkeää muistelutyötä tehdessä. Erityisesti vaikeista kokemuksista puhuminen voi olla herkkä asia ja niiden läpikäyminen vaatii turvallisen ja kannustavan ilmapiirin. Jokaisen osallistujan on tunnettava, että heidän muistonsa ja tarinansa ovat yhtä tärkeitä kuin muidenkin. Psykkisesti turvallisen ja samalla luovuuteen kannustavan ryhmän synty vaatii muun muassa seuraavaa:

1. sallivuutta, hyväksyntää, arvostusta ja tasa-arvoa
2. turvallisuuden tunnetta eli kokemusta siitä, ettei menetä mitään uskaltautumalla ”uusille vesille”
3. prosessin korostamista eli tekeminen tärkeintä, ei tulos, sillä tulos luo suorituspaineita
4. yksilöllisyyttä ja omaperäisyyttä arvostavaa
5. myönteisyyteen pyrkivää
6. rohkaisua, palautetta ja kannustausta
7. tunteenilmaisun sallivuutta
8. välittömyyttä ja spontaanisuutta
9. rentoutta ja huumoria
10. esteettistä ja luovuutta herättelevää ympäristöä . (Hohenthal-Antin 2009, 140 – 141.)

Ohjaajalta vaaditaan riittävää avoimuutta ja spontaanisuutta, koska hän toimii usein ryhmälle eräänlaisena itseilmaisun mallina. Ohjaajan tulee viedä työskentelyä eteenpäin ja vapauttaa osallistujat liiallisesta itsekontrollista, mutta ei ohjata osallistujien henkilökohtaista prosessia kulkemaan tiettyjä polkuja. Ohjaajan oma innostus auttaa myös innostamaan osallistujia. (Hohenthal-Antin 2009, 140 – 141.)

Muistelutyön alussa kannattaa luoda mahdollisimman avoin ja rento ilmapiiri erilaisin tutustumis-, lämmittely- ja virittäytymisharjoittein. Myös muistojen herättelyyn on hyvä varata aikaa ja käyttää

erilaisia menetelmiä. Muistia aktivoivia tekniikoita ovat muuan muassa aistialueen virikkeet (kuvat, esineet, materiaalit, äänet, maut, tuoksut jne) ja toiminnalliset virikkeet (draama, liike, rytmi, maalaaminen, musiikki jne.). Erilaiset ihmiset tarvitsevat erilaisia virikkeitä, jotta syvällä oleviin muistoihin päästään käsiksi. (Hohenthal-Antin 2009, 142 – 143.)

Lähde: Hohenthal-Antin, Leonie 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.

3 TEEMOIHIN HERÄTTELY

Muistelussa toimintaan ja mahdolliseen teemaan virittäytyminen on tärkeää, jotta kynnyksien asioiden kohtaamiseen ei nouse liian suureksi. Helpointa on yleensä liikkua yleisestä yksityiseen, eli aluksi herätellä keskustelun tai muun keinon avulla ajatuksia aiheesta ylipäätään ja sitten pikku hiljaa johdatella ajatukset kohti omia kokemuksia.

Musiikki

Musiikki on vahvasti yhteydessä muistoihin ja mielikuviin. Erilaisia kappaleita voi käyttää muisteluteemoihin virittäytymisessä. Kappaleiden aikana osallistujat voivat laittaa silmänsä kiinni tai piirtää ja kirjoittaa mieleen tulevia asioita. Kappaleen jälkeen jokainen voi kertoa mieleen tulleista asioista tai esitellä piirtämiään ja kirjoittamiaan asioita. Instrumentaalit kappaleet sopivat virittäytymiseen erityisen hyvin, mutta myös laulut, joiden sanoitukset sopivat teemaan, ovat käyttökelpoisia. Herättelyssä voi käyttää esimerkiksi lastenlauluja, jotka sopivat teemaan (koulu-, harrastus-, ihmisaiheiset laulut ym.).

Lähde: Hohenthal-Antin, Leonie 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus. s.55.

Tavaratori ja esineiden käyttö

Tavaratorilla tarkoitetaan kokoelmaa erilaisista esineistä, joita voi käyttää keskustelun aloituksessa tai teemoihin herättelyssä. Tavaratoriin kannattaa valita mahdollisimman monipuolisesti esineitä, jotta jokaiselle löytyy jokin tai joitakin ajatuksia herättäviä esineitä. Esineitä voi valita myös jonkin teeman mukaan ja ne voivat olla esillä myös pelkästään tunnelman luomiseksi. Esineiden avulla osallistujat voivat kertoa esimerkiksi jonkin teemaan liittyvän muiston tai ajatuksen. Esineiden avulla voi lisäksi kertoa omasta olotilastaan tai muista ajatuksistaan.

Esineitä voi ottaa käyttöön myös niin, että niitä täytyy tunnustella silmät suljettuina ja arvata mikä esine on kyseessä. Myös arvausleikit erikoisten esineiden käyttötarkoituksesta voi olla joko johdatteluna teemaan tai muuten vain mukava yhteinen toiminnan aloituksen keino.

Joensuun pääkirjastosta on lainattavissa eri teemoihin liittyviä muistelulaukkuja, joita voi käyttää osana muistelutyöskentelyä. Laukut ovat osa Muistat sie? –hanketta. Muistelulaukkuja on kuusi ja ne käsittelevät 1930-1960-lukujen elämää kuuden eri teeman kautta. Laukut on lainattavissa Joensuun seutukirjaston toimipisteistä.

Lähde: Joensuun kaupungin kirjasto 2011. Viitattu 29.8.2011. <http://jokunen.jns.fi/fin> (teoksen nimeksi Muistat sie).

Kortit ja kuvat

Teemoihin herättelyssä erilaisten kuvien käyttö on hyvä keino aloittaa keskustelu. Käyttää voi esimerkiksi postikortteja, lehtikuvia tai valmiita kuvakorttisarjoja. Esimerkiksi Pesäpuu ry:llä on paljon erilaisia kuvakortteja, joita voi käyttää eri-ikäisten kanssa.

Kuvilla aloittamisen voi tehdä myös niin, että toimintaan osallistuvat etsivät itse kuvan, joka johdattelee jotenkin aiheeseen tai kuvaa esimerkiksi senhetkistä olotilaa. Myös yksinkertaisia värilappuja voi käyttää teemaan herättelyssä ja keskustelun avauksessa, mutta niihin saattaa olla vaikeampi liittää mielikuvia. Lisäksi kuvia teemaan liittyviä taideteoksia voi käyttää ja pohtia taitelijan näkemystä aiheesta. Tuntemattomille taideteoksille voidaan myös antaa ensin uudet nimet, jonka jälkeen oikeat nimet paljastetaan.

Pesäpuu ry:n verkkokauppa: <http://verkkokauppa.pesapuu.fi/kategoria/4/korttisarjatpelit>

Lausealoitukset

Toiminnan voi aloittaa yhteisesti kierrättämällä hattua, jossa on teemaan sopivia lausealoituksia (tai kysymyksiä), joihin joko lapun nostaja tai kaikki osallistujat vastaavat. Lausealoituksia voi käyttää

myös niin, että paperilla on useampia lauseita, joita itsenäisesti jatketaan kirjoittamalla ja osallistujat itse saavat valita mitä haluavat jakaa yhteisesti ääneen.

Esimerkiksi lapsuusaiheisessa toiminnassa aloitukset voisivat olla seuraavanlaisia:

Ensimmäinen muistoni lapsuudesta on...

Lapsena minulle tärkeää oli...

Videot

Teemaan sopivia videonpätkiä esimerkiksi Youtubesta voi käyttää ajatusten herättelyssä ja keskustelun käyntiin laittamisessa. Myös Ylen Arkistosta ja Areenasta löytyy monipuolisesti erilaisia videoita. Ennen videon katsomista ohjaaja voi esittää jonkin ajatuksen, väitteen tai kysymyksen, jota osallistujat voivat pohtia videon aikana.

Runot

Runoja voi käyttää teemaan herättelyssä erilaisilla tavoilla. Osallistujille voidaan esimerkiksi antaa mahdollisuus tutustua itse teemaan sopivaan runoon ja tehdä siitä omat tulkintansa, jotka lopuksi jaetaan muille. Tai runon perusteella voi tehdä ajatuskarttaa, piirustuksia tai maalauksia.

Varsinkin yhteisenä toimintana hauska tapa käyttää runoja on tehdä niistä sanapalapeli. Siinä jokin teemaan sopiva runo on pilkottu irrallisiin sanoihin ja pienessä ryhmässä (tai itsenäisesti) sanoista kasataan uusi runo, jossa käytetään joko kaikkia tai osaa sanoista. Lopuksi voidaan paljastaa alkuperäinen runo ja vertailla syntyneiden runojen eroja alkuperäiseen.

Sananlaskut

Sananlaskujen käyttäminen voi olla mukava tapa aloittaa työskentely ja, jos osallistujat ovat iäkkäämpiä, vievät sananlaskut jo sinällään mahdollisesti menneisiin aikoihin. Mielenkiintoista on myös käyttää eri maista peräisin olevia sananlaskuja, jotka saattavat tuoda lisähaastetta verraten ennalta tuttuihin sananlaskuihin.

4 MENETELMÄT

4.1 Askartelu

Muisto- ja teemarasiat

Muisto- ja teemarasioilla tarkoitetaan rasiaan rakennettua kolmiulotteista kollaasityötä, joka koostuu teksteistä, dokumenteista, kuvista ja esineistä. Muistorasia on henkilökohtainen yksilön lähihistoriakokemuksiin ja muistoihin liittyvä eletyn elämän pienoishäilytys, kun taas teemarasialla tarkoitetaan yleisellä tasolla arkisen elämän kulkua kuvaavaa teosta. Teemarasian voi tehdä yksin tai ryhmässä. (Hohenthal-Antin 2011.)

Teemarasian tekeminen voi olla alkuun helpompaa, koska siihen ei tarvitse kasata materiaalia etukäteen. Muistorasiat ovat yleensä hyvin henkilökohtaisia ja niihin halutaan liittää esimerkiksi vanhoja valokuvia tai pieniä esineitä, joten materiaalin keräämiseen ja teoksen työstämiseen on varattava tarpeeksi aikaa. Muisto- ja teemarasian voi rakentaa mihin rasiaan tahansa ja niiden tekeminen kannattaa aloittaa käyttäen hyväksi muistoesineitä, musiikkia, tanssia tai muita tukkeutuneita muistikäytännöitä avaavia asioita ja menetelmiä. Valmis muistorasia voi toimia tekijälleen tai kenelle tahansa, joka rasiaan kurkistaa, pohdiskelun ja kokemuksen virikkeenä. (Hohenthal-Antin 2009, 39 – 42.)

Muistorasian voi tehdä jostakin itselle tärkeästä kokemuksesta muistuttamaan elämän tähtihetkistä. Tällöin työskentely toimii voimaa-antavana ja itsetuntoa kohottavana. Muistorasian avulla voidaan käsitellä menneisyyttä ja oppia ymmärtämään sitä, miten koetut asiat ovat muovanneet yksilön sellaiseksi, joka hän tänä päivänä on. Tärkeintä työskentelyssä on, että eletty elämä tulee näkyväksi. Se voi kertoa ihmisen elämäntyylistä, jostain tärkeästä elämän jaksosta, harrastuksista tai vaikka ihmisen koko elämäntarinan. (Hohenthal-Antin 2009, 41 – 42.)

Kysymyksiä, joita muistorasian teossa voi esittää:

- Mitkä valokuvat ovat elämäkertasi kannalta tärkeitä?
- Mitkä esineet?
- Laulut, runot?

- Vaatteet?
- Aatteet?
- Eläimet, luonto?
- Maisemat, paikat?
- Materiaalit?
- Ihmiset? (Hohenthal-Antin 2009, 165.)

Liitteistä (Liite 1: Esimerkkityöpajoja) löytyy esimerkki muistelurasiatyöskentelyn sovelluksesta.

Lähteet::

Hohenthal-Antin, Leonie 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus. s.39 – 42, 165.

Hohenthal- Antin, Leonie 2011. Muistelutyö. Viitattu 20.7.2011.

<http://www.leoniehohenthal.com/index.php?valinta=Muistelutyö>

Paperinuket

Paperinuket tuovat monelle mieleen lapsuuden leikit. Erityisesti naiset varmasti innostuvat aiheesta, mutta se voi sopia myös miehille. Paperinuken tekeminen ja pukeminen itsessään tarjoaa nostalgisia muistoja monelle. Lisäksi mukaan voi liittää erilaisia teemoja: nuken voi pukea lapsuuden haaveammattiin, nukeista voi koota oman perheensä tai ystäväpiirinsä, tai voi vaikkapa tehdä erilaiset nuket omista ikäkausistaan. Nukkeaskartelun avulla ihmiset ja yksityiskohtat muistuvat mieleen elävästi ja myös unohtuneita yksityiskohtia voi pulpahdella pintaan. Paperinukkejen teossa voi käyttää apuna valokuvia, lehtikuvia tai piirtää nuket ja niiden vaatteet alusta alkaen itse.

Kollaasit

Muistonsa voi tuoda näkyviksi myös kollaasin avulla: leikkaamalla, liimaamalla, piirtämällä, kirjoittamalla, värittämällä ja maalaamalla. Kollaasin tekeminen voi olla monelle helpompi tapa kuvalliseen ilmaisuun, sillä leikkaamiseen ja liimaamiseen ei liity yhtä korkeaa kynnystä kuin usein

liittyy piirtämiseen tai maalaamiseen. Kollaasiin voi esimerkiksi liimata kuvia tai tekstiä vanhoista lehdistä ja kirjoista, käyttää tarroja ja kiiltokuvia, kankaita, lankoja tai vaikka luonnosta löytyviä materiaaleja. Tämä mahdollistaa luovuuden, ideoiden ja muistojen heräämisen. Kollaasin tekemisen lomassa on myös mukavaa jutustella aiheeseen liittyvistä muistoista ja ajatuksista.

4.2 Sanataide

Kirjoittaminen on oikein sopiva väline muistelutyöhön, sillä sen avulla monien on helpompi jäsentää ja hahmottaa asioita. Ajatukset selkiintyvät ja löytävät muodon kun ne puetaan sanoiksi paperille. Kirjoittaminen ja varsinkin sen aloittaminen ei kuitenkaan aina ole helppoa. Tämän takia on tärkeää, että osallistujille annetaan riittävästi kannustusta ja yksityisyyttä. Ketään ei pidä painostaa esimerkiksi näyttämään tekstejään vasten tahtoaan. Kun kirjoituksen päämääränä on lähinnä kirjoittajan oma pohdinta, se sopii hyvin myös monikulttuurisiin ryhmiin: jokainen voi kirjoittaa omalla kielellään.

Luova kirjoittaminen merkitsee monelle itseilmaisua ja ilmaisun vapautta. Luova kirjoittaminen on omaehtoista kirjoittamista ilman annettuja sääntöjä tai rajoituksia. Lopputulos ei ole niinkään tärkeä, vaan kirjoittaminen itsessään. Luova kirjoittaminen on itseilmaisun muoto, joka on luonteeltaan yksityistä ja henkilökohtaista. Menetelmä koetaan terapeutiksi ja yksilön henkistä kasvua ja hyvinvointia tukevaksi. Se myös lisää itsetuntemusta. (Jääskeläinen 2002, 36.)

Lähde: Jääskeläinen, Miisa 2002. Sana kerrallaan. Johdatus luovaan kirjoittamiseen. Helsinki: WSOY. s.36.

Sanapari

Tämä harjoitus on hyvä herättely kirjoitukseen. Tarkoitus on assosiaation mukaan listata ensimmäisenä mieleen tuleva pari annetulle sanalle. Esim. Syksy-sade, Pallo-punainen, Koira-kuola ja niin edelleen. Vaihtoehtona on myös tehdä yhtenäinen pitkä assosiaatorimpu: Kissa-pehmeä-villapaita-talvi-kylmä-lämmin-kahvi-aamu...

Lapsuuden aakkoset

Tämän harjoituksen tarkoituksena on toimia herättelynä lapsuusmuistoihin. Tarkoituksena on kirjoittaa jokaisella aakkosten kirjaimella alkava, lapsuuteen liittyvä sana. Jokaista sanaa voi myös avata ja perustella.

Esimerkiksi:

Automatkat: Kuumat kesäpäivät, kun oltiin matkalla Helsinkiin tai mökille. Jäätelö sulii ja kuunneltiin lastenlaulukasetteja. Minulla oli punainen istuinkoroke.

Babar: Yksi lempipiirretyistä

Elämäni sanakirja

Tässä harjoituksessa on tarkoituksena listata elämänsä 10 tärkeää sanaa ja määritellä ne omalla tavallaan. (Esim. Lämpö = tulee uunista, sylistä ja villasukista. Tunne joka kasvaa vatsassa kun tapaa rakkaita ihmisiä. Säteilyä tai aaltoja.) Harjoitus saa pohtimaan oman elämän tärkeitä asioita ja käyttämään kekseliäisyyttä niiden määrittelyyn.

Lähde: Karhumäki, Johanna & Toivakka, Sari 1999. Sininen kynä. Luovan kirjoittamisen opas. Porvoo: WSOY. s. 28.

Listat

Ajatuksen voi saada kulkemaan ja kirjoittamisen sujumaan yksinkertaisten listojen avulla. Teemasta riippuen voi listata vaikkapa tapahtumia, paikkoja, ihmisiä, hajuja, ääniä, esineitä ym. Listaa voi laatia esimerkiksi asioista, jotka ovat olleet rakkaita, jotka ovat kadoksissa, muistuttavat lapsuudesta, ovat pelottavia, ovat liikuttaneet, ovat hassuja, kuuluvat menneisyyteen... Listauksen jälkeen voi valita jonkin aiheista ja kirjoittaa siitä tarkemmin. Listaaminen on hyvä keino saada ajatuksia heräämään, koska se on nopeaa ja helppoa. Listan tekeminen sujuu keneltä vain ja siksi kynnyksen aloittamiseen on matala. Listoja voi tehdä myös ryhmänä.

Lähde: Karhumäki, Johanna & Toivakka, Sari 1999. Sininen kynä. Luovan kirjoittamisen opas. Porvoo: WSOY. s.17.

Valmiit aloitukset

Usein aloittaminen on kirjoittamisen vaikein osio. Sitä voi helpottaa antamalla valmiita aloituksia. Niiden avulla voi kirjoittaa joko yksittäisiä lauseita tai joistakin valmiista aloituksista voi lähteä liikkeelle kokonainen tarina.

Esimerkkejä:

- Iltapäivisin minulla oli tapana...
- Mummon sylissä tunsin olevani...
- Mieluisin lahja jonka olen saanut, oli....

Kirje itselle tai jollekin menneisyyden tärkeälle ihmiselle

Muistoihin liittyvä kirjoittaminen voi olla myös kirjeen kirjoittamista. Kirje voi olla osoitettu jollekin tärkeäksi muodostuneelle ihmiselle, itselle lapsuuteen tai johonkin merkitykselliseen elämänvaiheeseen. Kuten kirjeet yleensäkin, myös nämä kirjeet saavat pysyä kirjoittajan omana tietona hänen niin halutessaan. Kuitenkin osallistujia voi kannustaa lukemaan kirjeistä vaikkapa joitakin valittuja kohtia tai kertomaan muulle ryhmälle kenelle kirje on osoitettu ja minkä vuoksi.

Sadutus

Sadutus on menetelmä, jonka lähtökohtana on kohtaaminen ja osallistaminen. Menetelmä on syntynyt Suomessa 1970-80 -lukujen taitteessa. Sadutuksen ideana on toisen aktiivinen kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen, positiivinen kokemus joka vahvistaa itsetuntoa ja rohkaisee vuorovaikutukseen. Sadutuksessa on kyse myös itseilmaisusta ja mahdollisuudesta tuoda omia ajatuksia ja mielipiteitä esille. Sadutus lisää kuulluksi tulemisen ja osallisuuden kokemusta, ja on näin sosiaalisesti vahvistavaa toimintaa. (Anttonen 2010.)

Ideana on, että sadutettava kertoo saduttajalle haluamansa tarinan, muiston, kokemuksen ym. ja saduttaja kirjoittaa sen ylös sanasta sanaan, kritisoimatta tai puuttumatta tarinaan. Tämän jälkeen tarina luetaan ääneen ja sadutettava saa halutessaan muuttaa tarinaa. Lopuksi tarina kirjoitetaan puhtaaksi ja jos sadutettava niin haluaa, luetaan ääneen tai näytetään muulle ryhmälle. Tarinasta voi myös tehdä kirjasen, jonka tarinan kertoja saa kuvittaa. Sadutus sopii kaiken ikäisten kanssa käytettäväksi menetelmäksi. Jos sadutettava henkilö on itsekkin kirjoitustaitoinen, voi roolit myös

vaihtaa niin, että vastavuoroisesti hän kirjaa ylös toisen kertoman tarinan. Näin luottamus ja tasapuolisuuden kokemus voivat vahvistua. (Anttonen 2010.)

Sadutuksen sovelluksia

Tilanteen mukaan sadutus-metodia voi myös muunnella sopivammaksi. Erilaisia sovelluksia sadutuksesta ovat esimerkiksi:

Ryhmäsadutus

Ryhmäsadutuksessa tarina muodostuu useamman ihmisen yhteistyönä. Tarinaa voidaan rakentaa esimerkiksi yksi lause tai sana kerrallaan. Joku kirjoittaa tarinan ylös ja lopuksi se luetaan ääneen. Ryhmäsadutuksessa tarinoista voi monesti muodostua hyvinkin hauskoja. Sitä voi käyttää myös yhteishenkeä lisäävänä harjoitteena.

Aihesadutus

Sadutettava voi itse valita jonkin itselleen mieluisan tai tärkeän aihepiirin, jonka ympärille hän lähtee tarinaansa rakentamaan. Selkeä aiheenrajaus voi helpottaa kerrontaa ja tärkeiden aiheiden esilletuontia.

Keskustelusadutus

Kirjataan keskustelijoiden luvalla ylös heidän vuoropuhelunsa ja luetaan se ääneen.

Takaperinsadutus

Sadutettava aloittaa tarinan kertomisen sen lopusta, eli viimeisestä lauseesta. Sitten keksii sitä edellisen jne. Lopuksi tarina luetaan lopusta alkuun, eli ”oikeassa aikajärjestyksessä”. Tämä variaatio sopii hyvin myös ryhmäsadutukseen.

Lisää sadutuksesta:

Karlsson, Liisa. 2003. Sadutus – avain osallistavaan toimintakulttuuriin. Juva: PS-Kustannus.

Siukonen, Salla. 2006. Suomi: sadutusmenetelmä maahanmuuttajaopetuksessa. Julkaisussa

Karlsson, Liisa (toim.). Lapset kertovat –verkkojulkaisu. STAKES:n työpapereita 9/2006.

<http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/tyopaperit/Tp9-2006.pdf>

Sanataideopetuksen Seura ry:n kotisivut <http://www.sanataide.fi>

Lähde: Anttonen, Erja 2010. Opetusmateriaalit, Taide- ja kulttuurikasvatuksen orientaatio 5/2010. Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Linnut

Kirjoittaminen ja ajatusten pukeminen sanoiksi voi olla helpompaa pienemmin askelin. Aina ei tarvitse kirjoittaa kokonaista tarinaa tai runoa saadakseen ajatuksiaan ilmaistuksi. Lyhyenä kirjoittamisen menetelmänä voi käyttää esimerkiksi ryhmän kanssa yhdessä askarreltavaa lintumobiilia, jollaiset teimme osana lapsuusmuisto-työpajaa. Lintumobiilissa ideana oli kirjoittaa (tai piirtää) paperista leikattuun lintuun jokin viesti lapsuuden itselleen. Viesti saattoi olla esimerkiksi kannustus, kiitos tai rohkaisu. Tämän jälkeen linnut ripustettiin siiman varassa oksaan "lentämään". Näin syntyi yhteinen taideteos.

Lintumobiili-idea on helppo varioida käsiteltävän teeman ja osallistujaryhmän mukaan. Jokainen voi joko kertoa ryhmälle, minkä viestin laittoi lintunsa matkaan, tai käydä vain hiljaa ripustamassa lintunsa oksaan, kun se on valmis. Tärkeää on, kuten muissakin kirjoitusharjoituksissa, ettei ketään painosteta jakamaan enemmän kuin hän itse kokee mukavaksi. Teemaksi sopii hyvin muutkin kuin lapsuusaiheet: viesti linnussa voi olla esimerkiksi toive, tärkeä muisto, ylpeydenaihe, viesti rakkaalle ihmiselle, haave, pieni arjen ilo tai hyvä teko, jonka aikoo tehdä sillä viikolla.

Lähde: Karttunen, Laura & Tahvanainen, Suvi 2011. Projektioipintojen työpaja 2011. Humanistinen ammattikorkeakoulu.

4.3 Keskusteluharjoitukset

Muistopulputus

Liikutaan musiikin tahdissa vapaasti ja kun musiikki loppuu, pysähdytään lähimmän vierustoverin luokse. Toinen alkaa pulputtaa jotakin omaan elämäänsä liittyvää tärkeää muistoa toisen

kuunnella kommentoimatta. Merkistä puhujavuoro vaihtuu. Näin jatketaan ainakin muutaman kerran.

Muisto uusiksi

Istahdetaan alas parin kanssa. Toinen alkaa kertoa lapsuusmuistoaan parille. Noin minuutin jälkeen kerronnan aloittanut lopettaa kertomuksensa ohjaajan merkistä ja hänen parinsa jatkaa siitä, mihin se loppui. Tämän jälkeen vuorot vaihtuvat.

Valokuva

Muistellaan jotakin vanhaa valokuvaa, ja kerrotaan parille, missä tilanteessa ja paikassa se on otettu, milloin, miltä näytti siinä, miten oli pukeutunut, mitä ajatteli kuvaushetkellä, ketä muita kuvassa oli yms. Tämän jälkeen muistelija asettuu itse samoin, kuin on valokuvassa ja pari kertoo kuvasta muulle ryhmälle. Kuvassa olija voi täsmentää kertomusta.

Lähde: Hohenthal-Antin, Leonie 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus s.81.

4.4 Muut

Sarjakuvat

Sarjakuva on mielenkiintoinen tapa käydä läpi elämässä koettuja asioita. Kuvien teossa piirtämisen lisäksi voi käyttää lehdistä leikattavia kuvia tai tulostaa kuvia Internetistä. Sarjakuvan teko on hyvä aloittaa tarinan/muiston pohtimisella ja miettiä miten haluttu tarina olisi siirrettävissä kuvien ja lyhyiden tekstien muotoon. Sarjakuvan ei tarvitse kertoa suurta tarinaa, vaan se voi kuvata pientä hetkeä tai olla kuvia tapahtumasarjasta, joka on johtanut johonkin tapahtumaan tai asiaan. Sarjakuvia voi käyttää myös poistamalla valmiista kuvista tai sarjakuvista tekstit tai pyytämällä

osallistujia tekemään kuviin sopivat kuvatekstit. Jos toiminnoissa on jokin tietty teema, voi kuvat valita teemaan johdattelevaksi tai työskentelyä eteenpäin vieviksi.

Digitarina

Digitarinalla tarkoitetaan lyhyttä, henkilökohtaista tarinaa, jossa käytetään tietotekniikkaa apuna. Tarinaan liitetään still-kuvia (esim. valokuvia, piirustuksia, kirjeitä, nettikuvia tms.) ja kertojan ääntä. Lisäksi voi käyttää myös teostovapaata musiikkia ja äänitehosteita, joita löytyy ainakin YLEn Elävästä arkistosta (Tehosto). Digitarinan avulla voi kasvattaa itsetuntemusta, parantaa haavoja tai opetella hyväksymään kohtaamiaan asioita. Digitarinaa voi käyttää myös muistelutyössä. Tärkeää on tuoda yksilön oma tulkinta jostain teemasta tai asiasta esille. Suositeltavaa on, että digitarina-työpajat kestäisivät pidempään kuin päivän tai pari, jotta tekijällä on aikaa työstää tarinaansa, ja miettiä mistä ja miten haluaa oikeasti kertoa. Vaikka lopputulos palkitseekin, on digitarinan teossa myös prosessi tärkeä.

Digitarinan voi tehdä esimerkiksi Power Pointilla tai Windows Movie Makerilla. Lisäksi tarvitaan tietokoneeseen liitettävä mikrofoni.

Digitarinan tekovaiheet:

1. Mieti tarina ja kirjoita se valmiiksi. Digitarinassa usein kerrotaan mitä jokin asia merkitsee itselle henkilökohtaisesti.
2. Hanki kuvat. Ota kuvia, skannaa paperikuvia, piirrä tai löydä netistä.
3. Mieti kuvien ja tarinan rytmi eli tee kuvakäsikirjoitus.
4. Äänitä tarinasi sopivan kokoisissa palasissa tietokoneen ääninauhurilla. Ääninauhuri löytyy yleensä hakemalla tietokoneesta sanalla ”Ääninauhuri”. Nimeä äänet ja tallenna ne.
5. Tallenna kaikki kuvat ja äänet samaan kansioon. Tämä on tärkeää, jotta kuvat ja äänet toimivat varmasti ohjelmassa ongelmitta.

Jos teet digitarinan Movie Makerilla, tee seuraavaksi näin:

6. Avaa Movie Maker ja ”Tallenna projekti nimellä” eli anna projektille nimi ja tallenna myös se samaan kansioon äänten ja kuvien kanssa.

7. Tuo kuvat ja äänet Movie Makeriin.
8. Tee ensin kuvakäsikirjoitus. Valitse ”Kuvakäsikirjoitus” -tila Movie Maker ohjelman alalaitaan. Pane kuvat järjestykseen kuvakäsikirjaan, tee myös alku- ja loppudia.
9. Lisää siirtymät ja tehosteet kuviin.
10. Avaa Aikajana näyttö Kuvakäsikirjan tilalle (vasen alalaita).
11. Tuo äänet oikeille kohdille. Venytä kuvat äänen pituisiksi.
12. Hio ja tarkista, että kaikki on kohdallaan. Julkaise elokuva (Tiedosto/ julkaise elokuva)
13. Tämän jälkeen elokuvaa eli digitarinaa voi kopioida. Enää elokuvaan ei voi tehdä muutoksia, mutta projektiversioita voi muokata.

Jos teet digitarinan Power Pointilla, tee seuraavaksi näin:

6. Tuo tekstit ja kuvat normaalisti Power Pointiin
7. Voit muuttaa taustan väriä ja kuviointia: Rakenne/ Taustatyylit
8. Määrittele dian vaihtumisen tyyli
9. Määrittele dian kesto ääninauhoitusten mukaan: Animaatiot/ Siirry seuraavaan diaan. Poista merkki ”Napsauttaessa hiirellä” ja merkki kohtaan ”Automaattisesti jälkeen”. Määritä dian aika.
10. Äänien lisäys diaan: Lisää/ Ääni. Hae kansioista ja lisää ”Automaattisesti” valinta.
11. Poista kaiuttimien kuva dioista: napsauta kuvaa + yläpalkkiin tulee ”Äänityökalut”. Napsauta ”Piilossa esityksen aikana”. Tee sama kaikille dioille.
12. Tallenna.

Lähde: Harju, Elina 2010. Digitarinapaja 2010, Joensuu. Opinpaja.

Elämänviiva

Elämänviiva tehdään suurelle paperilla ja siinä tehdään näkyväksi tähän mennessä eletty elämä eri vaiheineen. Vaakasuunnassa keskelle paperia piirretään viiva, joka kuvastaa niin sanotusti neutraalia olotilaa. Tämän viivan yläpuolella on positiiviset tuntemukset ja alapuolella negatiiviset. Omaa elämänviivaa lähdetään piirtämään suhteessa keskiviivaan. Viiva voi olla loiva tai tehdä jyrkkiä mutkia, mikä tahansa tekijästä tuntuu oikealta ja omaa elämää parhaiten kuvaavalta.

Oman elämän läpikäyminen voi olla helpompaa, kun sen jakaa pienempiin osiin, esimerkiksi lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Näitä voi taas paloittaa pienempiin osiin, esimerkiksi alakoulu, yläkoulu, ammattiopinnot, työ jne. Jokainen saa kuitenkin itse päättää millä tavalla ja millaisen elämänviivan tekee. Elämänviivaa voi myös kuvittaa ja lisätä huippuhetkiin ja pohjalla käynteihin tekstiä valintansa mukaan. Valmiita elämänviivoja voi käydä yhdessä isommalla tai pienemmällä ryhmällä läpi, mutta silloin on hyvä korostaa, että jokainen saa itse päättää mitä haluaa kertoa. Esille saattaa tulla raskaitakin asioita, joten niistä keskustelemiseen on hyvä myös varata aikaa.

Verkostokartta

Verkostokartta on työväline, jolla ihminen voi hahmottaa omia verkostojaan ja sosiaalisten suhteidensa laatua. Kartta toimii keskustelun välineenä niin ryhmissä kuin yksilöiden keskenkin. Kartan täyttämiseen kannattaa varata aikaa, sillä pohdinta voi olla yllättävän aikaa vievää. Kartta täytetään tämän hetkisen tilanteen mukaan ja vaatii rehellisyyttä itselle. Tarkoituksena ei ole tehdä toivekarttaa tai miettiä sitä mitä muut kartasta ajattelisivat jos sen näkisivät.

Jokainen saa itse päättää mitä kartastaan toisille jakaa. Kartassa voi käyttää symboleita ja nimikirjaimia, joiden merkitys on selvä vain kartan tekijälle. Myös värien käyttö on sallittua ja niillä voi kuvata suhdetta ko. henkilöön. Läheisyys-etäisyys –akseli kuvaa henkilön fyysistä tai henkistä etäisyyttä kartan tekijään. Kartasta tulee verkosto vasta, kun siihen on piirtynyt suhteet ihmisten välillä. Karttaan voi laittaa myös kuolleita henkilöitä, jos heillä on merkitystä nykyisen elämän kannalta.

Jos verkostokarttaa haluaa helpottaa, voi jättää symbolit ja etäisyyden pohtimisen pois ja keskittyä miettimään itselle tärkeitä ihmisiä, joita elämän eri osa-alueisiin kuuluu tai on kuulunut

menneisyydessä. Yksinkertaistettua verkostokarttaa on käytetty Liitteen 1 yhdessä esimerkkityöpajassa.

Tulostettava verkostokarttapohja löytyy liitteestä 3.

Lähde: Humanistinen ammattikorkeakoulu 2011. Yhteisöt ja yhteistyö –opintojakson opetusmateriaali.

Liite 1: Esimerkkityöpajoja

ELÄMÄNI IHMISET-PAJA (Kansalaistalon muisteluaiheinen työpaja, kesä 2011)

1. Valitse värilappu, joka kuvaa itseäsi tai tämänhetkistä olotilaasi.
2. Merkkää itsellesi tärkeitä ihmisiä verkostokartalle esimerkiksi nimikirjaimin. Voit halutessasi merkata karttaan myös eläimiä tai edesmenneitä ihmisiä. Erityisen merkityksellisiä ihmisiä voit korostaa väreillä. Mitä läheisempi ihminen on sinulle, sitä lähemmäksi ympyrän keskustaa hänet tulee merkata.
3. Mieti jotakin tärkeää ihmistä ja hänen kanssaan koettuja asioita musiikkia kuunnellen. Voit laittaa silmät kiinni jos haluat, tai piirrellä ja kirjoitella mieleen tulevia asioita paperille.
4. Maalaaminen: valitse toinen näistä vaihtoehdoista
 - musiikin tuomien ajatusten ja muistojen maalaaminen
 - TAI
 - tärkeiden ihmisten maalaaminen verkostokartan pohjalta värialueina. Mieti sopivia värejä, muotoja, kuvioiden kokoa ja sijaintia (esim. ketä tärkeää ihmistä kuvastaisi punainen väri tai kolmiomainen muoto).
5. Esitellään tehtyjä töitä ja keskustellaan pajan herättämistä ajatuksista

Lähde: Karttunen, Laura & Tahvanainen, Suvi 2011. Projektioipintojen työpaja 2011. Humanistinen ammattikorkeakoulu.

LAPSUUSMUISTO-PAJA (Kansalaistalon muisteluaiheinen työpaja, kesä 2011)

1. Valitse tavara, joka kuvaa joko tämänhetkistä olotilaasi tai tuo mieleen jonkin lapsuusmuiston
2. Mieti musiikin mukana lapsuuteen liittyviä asioita. Voit laittaa silmät kiinni jos haluat, tai piirrellä ja kirjoitella mieleen tulevia asioita paperille. Musiikin päätyttyä kirjoitetaan yhteiseen ajatuskarttaan mieleen tulleita asioita. Lopuksi katsotaan, mitä ajatuskarttaan on kirjoitettu.
3. Leikkaa ja liimaa lehdistä kuvia sekä piirrä ja kirjoita paperille asioita, jotka kuvaavat lapsuuttasi. Keskity erityisesti iloiseen ja hyviin asioihin.

4. Teemme yhteisen lintuteoksen. Leikkaa paperista mallinmukainen lintu, johon kirjoitat haluamaasi kohtaan viestin, jonka haluaisit linnun vievän itsellesi lapsuuden päiviin. Se voi olla kiitos, rohkaisu, neuvo, terveiset tai mitä itse haluat. Linnut kiinnitetään roikkumaan oksaan ja niitä voi tehdä niin monta kuin itse haluaa.
5. Esitellään tehtyjä töitä ja keskustellaan pajan herättämistä ajatuksista.

Lähde: Karttunen, Laura & Tahvanainen, Suvi 2011. Projektiointojen työpaja 2011. Humanistinen ammattikorkeakoulu.

LAPSUUDEN MUISTORASIA -TYÖPAJA (Pitkäaikaistyöttömien ryhmän lukupiiri, syksy 2010)

Työpaja alkoi keskusteluilla ja kahvitarjoilulla. Työpajassa virittäytymisessä ja keskusteluiden herättäjinä käytettiin teemaan sopivia kuvakortteja, esillä oli vanhoja leluja ja lasten kirjoja sekä kuunneltiin vuoden aikaan sopiva lastenlaulu. Pajan varsinainen tuotos oli pieni taiteltu rasia. Ennen rasian taittelua sisäpuolelle kirjattiin mieleen tulleita lapsuuden leikkejä, satuja, leikkipaikkoja ja leluja. Kyseessä oli melko yksinkertainen askartelu, jota ohjaajat helpottivat tekemällä rasioiden aihiot valmiiksi, jolloin vain varsinainen taittelu jäi osallistujien tehtäväksi. Kannot taiteltiin kirjastosta poistohyllystä löytyneiden lastenkirjojen kuvasivuista. Lisäksi rasian sisälle laitettiin viesti 7-vuotiaalle itselle. Työskentelyn aikana muistoista keskusteltiin yhdessä ja lisäksi pohdittiin nykyajan lapsuutta ja sitä, miten se poikkeaa omasta lapsuusajasta. Lopuksi käytiin lyhyt keskustelu pajan onnistumisesta sekä sen nostattamista tuntemuksista.

Erilaisia rasiataitteluohjeita löytyy Internetistä.

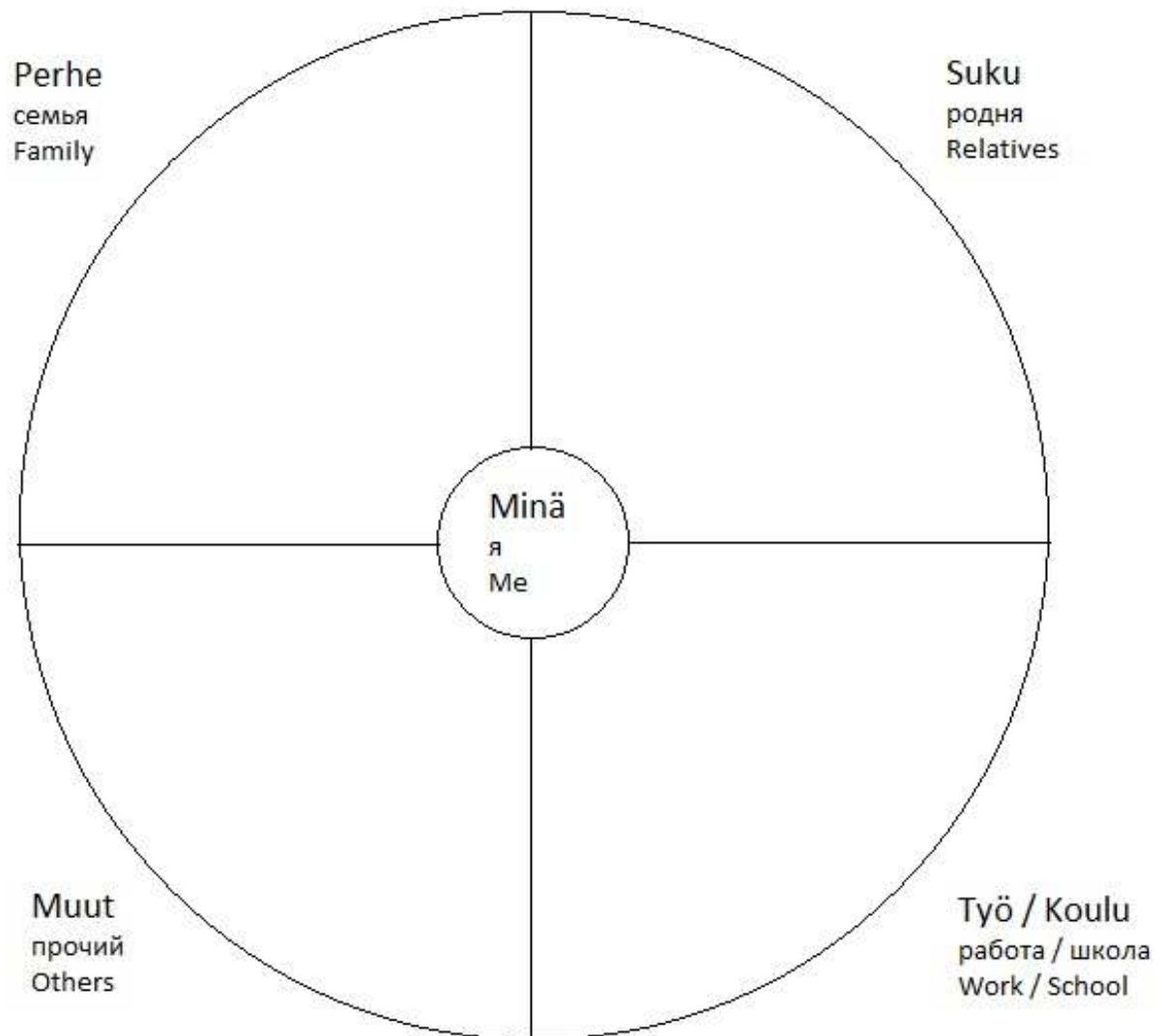
Lähde: Silvennoinen, Noora & Tahvanainen, Suvi 2010. Taide- ja kulttuurikasvatus järjestö- ja nuorisotyössä –opintojakson ohjausnäyttö 2010. Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Liite 2: Teemapankki

Tähän liitteeseen on koottu erilaisia teemoja, joita voi käyttää muistelutyön suunnittelun ja toteutuksen lähtökohtana.

- merkittäviä naisia/miehiä
- elämään vaikuttaneet ihmiset
- elämän ilot/kohokohdat
- elämän opit
- elämän käännepisteet/tärkeät tapahtumat
- kouluvuodet
- lapsuus
- nuoruus
- aikuisuus
- isäksi/äidiksi tuleminen
- leikit
- sadut
- ystäväni tarina
- ystävyys
- tulevaisuus
- minä
- voimavarat
- arvot
- elämänhallinta
- ihmissuhteet
- kokemukset
- lähipiiri/verkosto
- ”Elämä on seikkailu”
- unelmat
- unet
- käännteentekevä kohtaaminen
- ensirakkaus
- nimet
- perinteet
- taustat
- elämäkokemus
- tunteet
- juhlat
- värit
- arki
- ruoka

Liite 3: Verkostokartta



Symbolit:

Merkitse mies kolmiolla, nainen ympyrällä, jos haluat karttaasi edesmenneitä ihmisiä, merkitse heidät ristillä.

Värit: punainen = suhteessa jotain kuormittavaa, huolestuttavaa tms.

keltainen = suhde on jollain tavalla epäselvä tai epävarma

vihreä = suhde on hyvä, tukea antava, vastavuoroinen jne.

Läheisyys omaan itseen ympyrällä kuvaa henkilön etäisyyttä (henkistä tai fyysistä) itseen.