

FASILITAATTORIN OPAS



OPAS VIDEOMATERIAALIN
HYÖDYNTÄMISEEN OPPILAITOKSISSA
JA JÄRJESTÖISSÄ

Sisällys

1. Johdanto	3
2. Materiaalista lyhyesti	3
3. Fasilitaattorille	4
4. Mitä on vertaisoppiminen?	4
5. Dialoginen vuorovaikutus	5
6. Ideoita keskustelujen toteuttamiseen	5
Käytännön järjestelyt	5
Keskustelun kaari	6
1) Erätauco-dialogi.....	6
2) Ohjaavat kortit.....	7
3) Vertaiskävely	8
4) Vertaisoppijaparit.....	8
5) Kahvilatyöskentely (World cafe)	8
6) Miellekartan tai kuvan piirtäminen aiheesta	9
7) Tunnepohjainen työskentely	10
7. Toteuta keskustelu verkossa	10
8. Kysymyksiä videoiden katsomisen tueksi	11

FASILITAATTORIN OPAS VIDEOMATERIAALIEN HYÖDYNTÄMISEEN OPPILAITOKSISSA JA JÄRJESTÖISSÄ

Kohti kestäväää ja hyvää elämää – järjestöt ja vapaa sivistystyö ekososiaalisen sivistyksen edelläkävijöinä -hanke

Teksti: Milla Holmberg

Taitto: Erkkä Laininen

Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö – OKKA-säätiö sr

Opintokeskus Sivis

Kansalaisopistojen liitto

<https://okka-saatio.com/kohti-kestavaa-ja-hyvaa-elamaa/>

Helsinki 2023

1. Johdanto

Kansalaisjärjestöillä ja vapaalla sivistystyöllä on keskeinen rooli kestävää tulevaisuutta rakentavan kulttuurisen muutoksen käynnistäjinä. Ne tavoittavat toimintaansa ihmisiä eri taustoista ja ikäluokista ja ovat täten tärkeitä toimijoita ylisukupolvisen vuoropuhelun mahdollistajina.

OKKA-säätiö, Opintokeskus Sivis ja Kansalaisopistojen liitto toteuttivat vuosina 2022-2023 **Kohti kestävää ja hyvää elämää** -hankkeen. Siinä tuotettiin *asiantuntijadialogeista* ja *kansalaisten haastatteluista* koostuva videoesitysten sarja, jonka teemoina ovat hyvä ja merkityksellinen elämä ja kestävä tulevaisuus. Materiaalia voidaan hyödyntää vapaan sivistystyön oppilaitoksissa ja järjestökentällä tapahtuvien ryhmäkeskustelujen virikeaineistona. Videoiden tueksi on laadittu tämä fasilitaattorin opas, joka tukee toimijoita ryhmäkeskustelujen toteutuksessa.

Kohti kestävää ja hyvää elämää -hankkeella haluamme kannustaa ihmisiä ja yhteisöjä vuoropuheluun hyvästä elämästä ja edistämään omassa arjessaan kestävää elämäntapaa ja siihen kasvamista. Toivomme, että videot ja niiden ympärille rakentuvat keskustelut rohkaisevat ihmisiä positiiviseen muutokseen arjessa.

2. Materiaalista lyhyesti

Tämä materiaali pitää sisällään ohjeistuksen opettajille ja fasilitoijille Kohti kestävää ja hyvää elämää -videosarjan käyttöön oppilaitoksissa ja järjestöjen toiminnassa. Ohjeistus sisältää oppijoita orientoivia ennakkotehtäviä sekä toteutusehdotuksia videoiden pohjalta käytävistä keskusteluista. Videomateriaali löytyy OKKA-säätiön www-sivuilla osoitteessa <https://okka-saatio.com/kohti-kestavaa-ja-hyvaa-elamaa/> ja se on vapaasti kaikkien toimijoiden käytettävissä.

Yhdessä videot ja ohjeistus toimivat työvälineenä, jonka avulla oppijat voivat käydä keskusteluja hyvästä ja merkityksellisestä elämästä sekä kestävästä tulevaisuudesta.

Videoita ja oheismateriaalia voi hyödyntää kansalaisjärjestöissä tai oppilaitoksissa esimerkiksi ryhmätoiminnassa, opintopiireissä, kursseilla ja koulutuksissa sekä muissa kokoontumisissa. Videoihin voi tutustua itsenäisesti, niitä voi käyttää yksittäisen keskustelun pohjana tai toteuttaa kokonaisen kestävän elämän keskustelutarjan. Valinta on sinun! Toivomme, että videot herättävät katsojissaan uusia ajatuksia ja oivalluksia ja että ne toimivat keskustelun pohjana.

Asiantuntijadialogien teemat ovat:

1. Ekologinen jälleenrakennus, tutkija Ville Lähde (haastattelu)
2. Tulevaisuus on avoin mahdollisuuksille, tulevaisuudentutkija Otto Tähtäpää, teologi ja tutkija Panu Pihkala
3. Merkityksellisen elämän eväät, professori Arto Salonen, psykologi Juni Sinkkonen
4. Kadonnutta maailmayhteyttä etsimässä, tutkija Maria Joutsenvirta, taitelija-tutkija Raisa Foster
5. Kulttuurin muutosvoima, Kalevalaisten Naisten Liiton toiminnanjohtaja Sirpa Huttunen, kuvataiteilija ja tutkija Henna Laininen

Kansalaispuheenvuorojen teemat ovat:

1. Kokemus tulevaisuudesta
2. Kokemus yhteydestä
3. Kokemus hyvästä elämästä
4. Kokemus omasta ainutlaatuisuudesta

3. Fasilitaattorille

Kannustamme ohjaajia ja fasilitaattoreja käyttämään omaa luovuuttaan keskustelujen toteuttamisessa. Yhtä oikeaa toteutustapaa keskustelulle ei ole, vaan sopiva malli nousee ryhmän tarpeista, tilanteesta ja ympäristöstä käsin.

Keskustelijoiden kanssa voi pohtia, mitä keskustelut herättävät heissä ja mihin he itse kaipaavat muutosta.

Tarkoitus ei ole niinkään toteuttaa tavoitteellista keskustelua, jossa fasilitaattorin rooli korostuu. Sen sijaan keskusteluita on hyvä rakentaa osallistujien omista kokemuksista käsin. Oletukset ja valmiit ratkaisut kannattaa siirtää taka-alalle ja antaa keskustelijoiden itse oivaltaa, missä ja mitkä olisivat ratkaisun avaimet juuri heille ja rakentaa näin ratkaisuja yhdessä vuoropuhelulla.

Oppimisen kannalta on tärkeää, että keskustelut pohjautuvat vertaisoppimiselle ja dialogisuudelle. Vertaisuus tukee osallisuutta sekä syventää ymmärtämystä ja uuden tiedon omaksumista. Dialogisuus puolestaan vahvistaa ihmisten välistä yhteyttä ja rakentaa yhteistä ymmärrystä aiheesta.

Seuraavassa esittelemme vertaisoppimisen ja dialogisuuden perusteita sekä esimerkkejä keskustelujen toteutustavoista. Mukana on myös kuvauksia hankkeen pilottivaiheen kokemuksista.

4. Mitä on vertaisoppiminen?

Vertaisoppimisella tarkoitetaan keskenään samanarvoisessa asemassa olevien eli vertaisten yhteistä opiskelua, tietojen jakamista ja toinen toisilta oppimista. Kun vähintään kaksi ihmistä opiskelee jotain asiaa yhdessä eikä toinen ole esimerkiksi opettajan tai ohjaajan asemassa, kyse on vertaisoppimisesta. Vertaisoppimista voidaan yleisesti hyödyntää joko tietyn koulutuksen tai ryhmäkokoontumisen yhteydessä tai koko koulutus voidaan toteuttaa vertaisoppimisena. Vertaisryhmä antaa tilaisuuden kohdata muita samasta asiasta kiinnostuneita, kehittää tietoja, taitoja ja ymmärrystä tai saada vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevilta. Oppiminen vertaisryhmässä on hyvin oppijälhtöistä ja käytännönläheistä. Se perustuu dialogiin eli vuoropuheluun osallistujien kesken. Tämä tukee asioiden ymmärtämistä ja sisäistämistä ulkoa opetteluun sijaan.

Vertaisoppiminen on usein voimavara- ja ratkaisukeskeistä. Luonteeltaan se on reflektioivaa eli pohdiskellevaa ja kokemusperäistä. On tärkeää, että reflektiolle annetaan riittävästi aikaa. Hitaus voi olla nopein tie oppimiseen.

5. Dialoginen vuorovaikutus

Dialogin tavoitteena on tuottaa ymmärrystä omista ja toisten näkemyksistä sekä luoda yhteisiä merkityksiä asioille. Dialogissa ei ole oikeita tai väriä vastauksia eikä osallistujien tarvitse olla asioista keskenään samaa mieltä edes dialogien päättyessä. Tärkeintä on, että osallistujille syntyy kokemus siitä, että he ovat keskenään tasa-arvoisia ja että heidän mielipiteensä ja kokemuksensa ovat tärkeitä ja arvokkaita.

Dialogin ytimessä on:

- Tasa-arvoinen osallistuminen
- Ilmaisemisen avoimuus
- Empaattinen kuuntelu
- Keskinäinen luottamus
- Toisten kohtaaminen vertaisina
- Erilaisten ajatusten ja mielipiteiden kunnioittaminen.

Dialogin voi ajatella olleen onnistunut silloin kun:

- Osallistajat ovat yhteisen reflektion kautta löytäneet uusia näkökulmia asioihin
- Jokainen kokee tulleen kohdatuksi ja kuulluksi
- Eriävistä mielipiteistä ja ajatuksista huolimatta keskustelussa on ollut positiivinen ilmapiiri
- Osallistajat lähtevät kotiinsa kokemuksesta voimaantuneina ja rikkaampina.

6. Ideoita keskustelujen toteuttamiseen

Käytännön järjestelyt

Ryhmän ohjaaja tai opettaja voi itse päättää, miten haluaa hyödyntää videoita koulutuksessa tai ryhmätoiminnassa. Videot ja keskustelut voidaan toteuttaa yksittäisinä tilaisuuksina tai tilaisuuksien sarjana. Keskustelutilaisuudet voi järjestää halutessaan myös verkkototeutuksena.

Pilottitoteutuksiin osallistuneet toimijat totesivat, että videot ja keskustelut toimisivat hyvin myös erilaisissa teematapahtumissa, henkilöstön koulutuksessa, opintoryhmissä, lukupiireissä, tietoiskuina ja oppimateriaaleina tai vaikka inspiraation lähteinä kirjoitus- tai taidekurssilla.

Tilaisuudelle kannattaa varata aikaa noin kaksi tuntia. Oppilaitos tai järjestö kokoaa sopivan ryhmän, jossa voi olla mukana eri-ikäisiä osallistujia. Toteutus voidaan yhdistää sopivaan tilaisuuteen tai opintokokonaisuuteen tai osallistujat voidaan kutsua erilliseen dialogipiiriin. Dialogi käynnistetään katsomalla osallistujien kanssa hankkeessa tuotettuja orientaatiovideoita. Tämän jälkeen siirrytään keskusteluun videoiden esille nostamista kysymyksistä. Toimiva ratkaisu voi olla myös se, että tilaisuuden aikana katsotaan kaksi videota: yksi alussa ja toinen puolesta välissä keskustelua.

Keskustelun kaari

Fasilitaattorin on hyvä pitää mielessä keskustelun kaari. Lähtökohtana on, että keskustelujen avulla osallistujien toiveikkuus ja näkökulmat aiheeseen lisääntyvät ja että he lähtevät tilanteesta aiempaa voimaantuneempina uusine oivalluksineen. Siksi keskustelun ja ongelmien jakamisen lisäksi tarvitaan positiivisia tulokulmia ja herättelyjä aiheeseen. Fasilitaattorin tehtävänä on sensitiivisesti ohjata ryhmää siten, että se pääsee keskustelussa eteenpäin. On hyvä varata tietoisesti aikaa keskustelun lopusta siihen, että suuntaa lähdetään kääntämään toiveikkaampiin aiheisiin ja tulevaisuuteen.

On hyvä huomata, että kaikille omien tuntemusten jakaminen ei ole yhtä luontevaa tai helppoa. Eräässä pilottitoteutuksessa koettiin toimivaksi se, että keskustelussa lähdettiin liikkeelle teeman käsittelystä yleisellä tasolla ja siirryttiin vasta sen jälkeen henkilökohtaisempaan tasoon. Ryhmä oli aluksi katsonut asiantuntijavideon ja käynyt lyhyen, herättelevän keskustelun aiheesta sekä kerännyt ajatuksia fläppitaululle. Tämän jälkeen oli katsottu kansalais-puheenvuoro-video, joka oli vienyt keskustelua henkilökohtaisemmalle tasolle. Omien ajatusten jakaminen tuntui helpommalta, kun keskustelu oli saatu käyntiin ja luottamus saavutettu osallistujien kesken.

Tämän materiaalin lopussa on esitetty esimerkkikysymyksiä, joiden avulla eri teemoja voi käsitellä ja tarvittaessa ohjata keskusteluja positiivisempaan suuntaan. Kysymykset toimivat sytykkeinä keskustelijoista itsestään lähteville havainnoille, kokemuksille ja tunteille.

On monenlaisia tapoja toteuttaa keskustelut vertaisoppimista ja kokemuksellisuutta hyödyntäen. Tässä joitakin ideoita keskustelun ohjaajan työkalupakkiin.

1) Erätauko-dialogi

Erätauko -menetelmän lähestymistapa on dialogi, jossa tähdätään toisten ihmisten tai oman itsen parempaan ymmärtämiseen. Se on rakentava ja yhdenvertainen tapa keskustella asioista. Tavoitteena ei ole saavuttaa yksimielisyyttä tai nopeita ratkaisuja. Parhaimmillaan dialogissa syntyy aivan uusia oivalluksia ja ajattelua.

Erätaukoa voi käyttää aina, kun tarvitaan aiheen syvempää ymmärrystä tai erilaisten ihmisten kohtaamista. Se sopii parhaiten noin 6-25 ihmisen ryhmälle. Keskusteluun on hyvä varata aikaa 1-3 tuntia. Keskustelulla on ohjaaja, joka pitää huolta keskustelun eteenpäin ohjaamisesta ja rakentavasta ilmapiiristä. Jos keskustelu järjestetään fyysisenä tapaamisena, on ihanteellista, että osallistujat näkevät toisensa ja istuvat esimerkiksi kasvojen piirissä. Erätauon voi kuitenkin järjestää myös etänä.

Erätauko-menetelmään kuuluvat tietyt toistuvat osiot, jotka muodostavat Erätauko-keskustelun kaavan. Kaavaa ja toteutusta voi muokata tarpeen ja tilanteen mukaan. Voit tutustua menetelmään syvällisemmin lisää Erätauko-säätiön sivuilta <https://www.eratauko.fi/tyokalut/>.

Erätauko-keskustelun peruskaava:

1. Tervetuloa, esittäytyminen
2. Rakentavan keskustelun pelisäännöt
3. Aiheeseen virittävä alkujuttu (video)
4. Pariporina tai oma pohdinta
5. Yhteinen keskustelu
6. Keskustelun syventäminen
7. Pariporina tai oma pohdinta
8. Yhteinen keskustelu
9. Omien oivallusten kirjoittaminen
10. Omien oivallusten jakaminen muiden kanssa
11. Miten eteenpäin?

2) Ohjaavat kortit

Korttityöskentelyä voi hyödyntää monella tavalla. Ohjaavien korttien sisältö voi vaihdella tiedollisesta sisällöstä aiheeseen liittyviin kysymyksiin ja pohdintatehtäviin. Ne voivat tukea arvopohdintaa sekä opitun omakohtaistamista ja käytäntöön soveltamista. Niitä voi hyödyntää keskustelun aloitusvaiheessa ja/tai oppimista syventävässä vaiheessa.

Kortit helpottavat keskustelun aloittamista ja auttavat oppijoita vertaistiedon ja -kokemusten jakamisessa. Kysymykset kannattaa muotoilla niin, että ne ohjaavat jo asettelullaan reflektioon.

Osallistujat voivat saada aloituskysymykset nähdäkseen jo ennen videon katsomista ja pohtia näkemäänsä niiden kautta. Syventävässä vaiheessa osallistujat saavat lisää kortteja ja pohdintatehtäviä, jotka kannustavat syvällisempään pohdintaan. Kortit voivat olla esimerkiksi pakassa, josta kukin nostaa niitä yksitellen. Vaihtoehtoisesti kortit jaetaan osallistujille tietyssä kohdassa keskustelua, kun halutaan tuoda uusia näkökulmia tai syventää keskustelua.

Toteutus edellyttää organisoijan omaa panosta materiaalin tuottamiseen. Voit katsoa ideoita korttien kysymyksiin tämän oppaan lopussa olevista esimerkkikysymyksistä.

Eräässä pilotissa tilaisuus oli aloitettu videon katsomisella ja yhteisellä keskustelulla. Puolesta välissä katsottiin toinen video. Pöytiin jaettiin viisi fläppipaperia, joissa jokaisessa oli yksi kysymys. Osallistujat saivat taralappuja ja kynän ja kirjasivat omia ajatuksiaan kysymyksistä ylös. Tämän jälkeen käytiin yhteinen keskustelu. Ryhmä koki valmiit kysymykset ja oman rauhallisen pohdinnan toimivaksi.

3) Vertaiskävely

Vertaiskävely rakennetaan siten, että videot katsottuaan osallistujat lähtevät joko luontoon tai koulutuksen yhteydessä olevaan tilaan "kävelylle" 2-4 hengen ryhmissä. Kävelyn aikana vaihdetaan ajatuksia tai jaetaan kunkin omakohtaista tietoa videon aiheista etukäteen annettujen kysymysten tai mukaan annettavan "kävelykartan" muodossa. Kävelykarttaan voidaan kirjata reitin varrelle konkreettisia pysähdyspaikkoja ja kullakin pysähdyspaikalla on oma teemansa tai kysymyksensä.

Vertaiskävelyn ajatukset ja vastaukset jaetaan koko ryhmän kanssa fasilitaattorin antaman ohjeistuksen mukaan. Ajatuksia ja vastauksia voidaan koota myös niin, että kullakin pysähdyspaikalla on "huoltoasema" kirjureineen.

Vertaiskävelyn etuna on se, että joillekin voi olla helpompi vaihtaa ajatuksia tuntemattomien kanssa liikkeessä ollessa - ajatukset voivat ikään kuin soljua vapaammin.

4) Vertaisoppijaparit

Osallistujien jakaminen pareiksi on usein käytetty ja hyväksi havaittu tapa hyödyntää vertaisoppimista. Kaksin voi olla turvallisempi jakaa ajatuksia kuin koko ryhmän edessä, ainakin alussa.

Parityöskentelyä voi käyttää keskustelun eri kohdissa tai sitä voidaan hyödyntää systemaattisesti ja muodostaa osallistujista vertaisoppijapareja. Vertaisoppijapareista muodostetaan 2+2 hengen ryhmä. Ensin pareittain käydään läpi video oppimista ohjaavine kysymyskokonaisuuksineen. Tämän jälkeen muodostetaan neljän hengen ryhmä, jolloin opitun ja sisäistetyn määrä kasvaa ja yhdessä jaetut näkökulmat lisääntyvät.

Pari- ja tuplaparityöskentely voi olla työskentelyn keskiössä keskustelun ajan tai pienryhmien ajatuksia voidaan jakaa koko ryhmän kesken.

*Eräs pilottiorganisaatio oli toteuttanut vertaisoppijaparikeskustelun näin:
"Katsoimme ensin asiantuntijavideon yhdessä osallistujien kanssa. Tämän jälkeen ryhmä jakautui pariporinoihin. Parit keskustelivat noin 10 minuuttia, minkä jälkeen yhdistimme kaksi paria neljän hengen ryhmäporinaan. Nämä ryhmät keskustelivat noin 7 minuuttia, minkä jälkeen kävimme vielä kaikkien osallistujien kesken yhteiskeskustelun, jossa kukin sai tuoda omia näkökulmiaan keskusteluun. Osallistujat käyttivät aktiivisesti puheenvuoroja ja innostuivat muiden tuomista näkökulmista."*

5) Kahvilatyöskentely (World cafe)

Kahvilatyöskentely on erityisesti isommille ryhmille toimiva tapa rikastaa ja syventää keskustelua. Nimi viittaa vapaamuotoiseen työskentelyyn ja rentoon keskusteluun, joten on hyvä kiinnittää huomiota tilan tunnelmaan. Kahvilamaista tunnelmaa voi lisätä vaikka tarjoiluilla tai levittämällä pöytiin pöytäliinat tai kukkia. Työskentely tapahtuu pienryhmissä. Siksi on tärkeää, että tila soveltuu jaettavaksi eri pöytiin tai osallistujat voivat hajaantua eri huoneisiin. Sopiva pienryhmäkoko on 4-8 henkeä.

Toimivinta on, jos jokaisessa pienryhmässä on oma fasilitaattori, mutta tämä ei ole välttämätöntä.

Alussa käydään yhdessä läpi keskustelun pelisäännöt (ks. esim. Erätauko). Yhteinen työskentely alkaa videon katsomisella. Tämän jälkeen osallistujat jaetaan yhtä suuriin ryhmiin. Ryhmät siirtyvät pöytiin ja muodostavat oman pöytäseurueensa. Pöydät on jaettu teemoittain: etukäteen on valittu esim. kysymykset, joihin halutaan ideoita tai näkökulmia.

Pöydissä käydään keskustelua aiheesta ja kirjoitetaan vapaasti ajatuksia isolle paperille. Kun keskustelua on käyty noin 20-30 minuuttia, vaihdetaan pöytää. Jos jokaiseen pöytään voidaan nimetä omaa fasilitaattori, tämä pysyy omassa pöydässä muiden liikkeessä seuraavaan pöytään. Hän käy läpi lyhyesti edellisen pöytäseurueen ajatukset, jonka jälkeen ryhmät jatkavat keskustelua pöydän teemasta. Jos pöytään ei ole osoitettavissa omaa fasilitaattoria, ryhmä voi ensin ottaa muutaman minuutin tutustuakseen edellisen ryhmän ylös kirjoittamiin ajatuksiin itsenäisesti. Pöytiä voi olla 2-4. Lopussa käydään tuotokset yhdessä läpi.

Eräässä pilotissa kahvilatyöskentely toteutettiin siten, että osallistujille lähetettiin etukäteen videot katsottaviksi. Keskustelu käytiin kahdessa neljän hengen ryhmässä kahdesta eri videosta. Keskustelun tukena olevat kysymykset oli jaettu pöytiin (ks. oppaan lopussa oleva kysymykset) ja ryhmät vaihtoivat välillä pöytää ja keskustelun aihetta.

6) Miellekartan tai kuvan piirtäminen aiheesta

Ajatusten visualisointi lukeutuu hieman haastavampiin menetelmiin aiheen käsittelyssä. Yhteinen visuaalinen hahmottaminen voi kuitenkin olla erittäin hedelmällinen ja tuottoisa tapa tarkastella aihetta eri näkökulmista. Ryhmälle kannattaa painottaa, että menetelmässä ei ole kyse piirustustaidosta, vaan ajatusten näkyväksi tekemisestä.

Menetelmän voi toteuttaa yksilö-, pari- tai ryhmätyöskentelynä. Osallistujia pyydetään piirtämään miellekartta tai kuva tai vaikkapa abstrakti taideteos aiheesta. Visualisointia voi tehdä ensin parin kanssa tai yksin. Tämän jälkeen kuvat ripustetaan seinälle ja käydään niiden pohjalta yhteinen keskustelu. Vaihtoehtoisesti parit voivat esitellä teoksensa vieressä olevalle parille. Parhaimmillaan osallistujille piirtyy uudenlaisia ajatuksia näkökulmista ja kokonaisuuksien osista ja niiden liittymisestä toisiinsa.

Eräässä pilotissa katsottiin ensin kansalaispuheenvuoro -video ja toteutettiin sen jälkeen piirustustehtävä. Osallistujat piirsivät ajatuksiaan ja tunteitaan hyvästä elämästä. Kuvakielellä sanoja ei tarvinnut punnita niin tarkasti, vaan ilmaisussa näkyi vapautuneisuus, luovuus ja huumorikin. Osallistujat esittelivät piirustukset toisilleen ja niistä käytiin yhteinen keskustelu.

7) Tunnepohjainen työskentely

Tunnepohjaisessa työskentelyssä korostuu kokemuksellisuus ja aiheeseen liittyvät tunteet faktapohjaisen keskustelun sijaan. Fasilitaattorilla on hyvä olla jonkinlainen peruskäsitys tunnepohjaisesta työskentelystä tai vähintäänkin käsikirjoitus päässään siitä, miten toimia, jos heräävät tunteet ovat kovin voimakkaita. Tärkeintä on, että tilanne on luottamuksellinen, turvallinen ja avoin.

Tunnepohjainen työskentely voi alkaa videon katsomisen jälkeen lyhyellä pysähtymisellä tai rentoutumisharjoituksella. Osallistujat tunnustelevat, mikä on oma päällimmäinen tunne sekä merkittävä kysymys, joka itselle nousee mieleen teemaan liittyen. Tukena voi käyttää erilaisia tunnesanalistoja. Tunteet ja ajatukset kirjoitetaan ylös. Tämän jälkeen tarkastellaan tunteita esimerkiksi parin kanssa tai pienryhmissä sillä syvyystasolla, mikä kullekin tuntuu sopivalta.

Fasilitaattorin on hyvä miettiä etukäteen, miten ruokkia osallistujien positiivista, voimaannuttavaa kokemusta. Osallistujia voi pyytää esimerkiksi etsimään myönteisiä vastatunteita, jos tuntemukset ovat kovin voimakkaita. Keskustelua voi sopivassa kohdassa kääntää ratkaisuihin ja toivonpilkahdusten etsimiseen. Osallistujilta voi kysyä, mikä heitä helpottaisi tai tunnistaa asioita, joihin he voivat itse vaikuttaa. Keskustelun lopussa tehtävä myötätuntoharjoitus tai myönteinen meditatiivinen hetki voi olla tärkeä tapa irrottautua ja ikään kuin sulkea tilanne.

Tunnepohjaisen työskentelyn taustalla on ajatus siitä, että tunteiden näkyväksi tekeminen ja niistä puhuminen luovat pohjaa tunteiden hallinnalle. Usein kielteinen tunne vaimenee, kun oman tunnetilan sanoo ääneen ja saa siihen uusia näkökulmia muilta.

Mielikuvaharjoitukset voivat virittää tunnepohjaiseen työskentelyyn. Rentoutusharjoituksia löytyy monenlaisia googlettamalla. Esimerkiksi Miina Sillanpään säätiön voimavarakorteista voi tehdä mielikuvaharjoituksen Aurinkoinen niitty tai toteuttaa mielenterveys sivuston Lehdet virrassa -rentoutuksen, joka löytyy myös googlettamalla.

7. Toteuta keskustelu verkossa

Keskustelutilaisuus verkossa voi olla erittäin hyvä kokemus sekä osallistujalle että ohjaajalle. Verkossa järjestettävä tilaisuus mahdollistaa osallistumisen omasta tutusta paikasta käsin -eri puolilta Suomea tai maailmaa. Monelle verkossa osallistuminen voi olla jopa luonnollisempi ja turvallisempi tapa osallistua kuin fyysinen tilaisuus.

Verkkotilaisuuden järjestämiseen on olemassa erilaisia alustoja, kuten Teams tai Zoom. On kunkin makuasia, mitä alustaa tilaisuuteen haluaa käyttää. Kannattaa kuitenkin käyttää mahdollisuuksien mukaan alustaa, joka on itselle entuudestaan tuttu.

Verkkotilaisuuden järjestämisessä kannattaa huomioida seuraavat asiat:

- **Aika:** Myös verkkotilaisuus voi kestää pari tuntia, mutta muista silloin riittävän pitkät ja/tai usein tapahtuvat tauot.
- **Osallistujamäärä:** Sopiva osallistujamäärä keskustelua kohden on 3-8 henkilöä. Voit kuitenkin ottaa keskusteluun useampia osallistujia, jos läsnä on useampi fasilitaattori ja voit jakaa ryhmän pienempiin keskusteluryhmiin alustalla.
- **Etukäteisvalmistelut:** Järjestäjänä sinun kannattaa olla paikalla 5-15 minuuttia ennen keskustelun alkua, jotta voit testata yhteyksien toimivuuden. Varmista, että pystyt näyttämään videon alustalla. Osallistajat voivat myös katsoa videon etukäteen. Mieti silloin, miten virittäydytte tilanteeseen tilaisuuden alussa. Mieti myös tarvitsetko erillistä teknistä tukea tapaamisen aikana.
- **Ennakkotieto:** Kerro etukäteen osallistujille, mitä alustaa käytetään ja mitä se vaatii heiltä. Kerro jo etukäteen, että keskustelu on luottamuksellinen ja pyydä osallistujia käyttämään kuulokkeita sekä rauhoittamaan tila, josta he osallistuvat.
- **Ohjaajan työkalupakki:**
 - Ajankulku on verkossa hieman erilaista kuin fyysisissä tapaamisissa. Tee itsellesi käsikirjoitus tilaisuudesta ja hyödynnä ennakkokysymyksiä.
 - Pohdi, miten luot luottamuksellista tunnelmaa ja rikot jäätä verkossa. Pariporina onnistuu myös verkossa pienryhmähuoneissa. Voit hyödyntää myös korttityöskentelyä tai kahvilatyöskentelyä verkossa, samoin erilaisia visualisointityökaluja. Testaa nämä etukäteen.
 - Ohjeista osallistujia jo etukäteen, että kameran olisi hyvä olla auki tilaisuuden ajan, koska se vaikuttaa luottamuksen syntymiseen.
 - Mieti, miten osallistajat pyytävät puheenvuoroja ja miten varmistat hiljaistenkin äänten kuulumisen.

8. Kysymyksiä videoiden katsomisen tueksi

Ekologinen jälleenrakennus

- Minkälaisena näette ekologisen jälleenrakentamisen tarpeen?
- Mitä olisitte itse valmiita muuttamaan omassa elämäntavassanne? Minkälaisia (pieniäkin) ekotekoja olisitte itse valmiita tekemään?
- Minkälaisia vaihtoehtoja näette nykyiselle elämäntavalle, miten voisimme elää kestävämmmin?
- Mitä meidän tulisi tavoitella ja miten?

Tulevaisuus on avoin mahdollisuuksille

- Millaisena koette tulevaisuuden?
- Mitä myönteisiä tulevaisuuden ituja näette tässä päivässä?
- Mikä tulevaisuudessa huolettaa teitä?
- Mitä toivotte tulevaisuudelta?
- Millä tavoin koette voivanne vaikuttaa tulevaisuuteen?

Merkityksellisen elämän eväät

- Millaista on hyvä elämä?
- Mitkä asiat tekevät elämästä merkityksellisen?
- Milloin voitte kokea olevanne tyytyväisiä elämäänne?
- Mitä elämästänne puuttuu?
- Mistä saatte voimaa?

Kadonnutta maailmayhteyttä etsimässä

- Mihin asioihin tunnette syvää yhteyttä?
- Mikä on teille rakkain paikka?
- Tunnetteko, että muut ihmiset kohtaavat teidät sellaisina kuin olette?
- Mitkä asiat ovat mielestänne ihmisten välisten kohtaamisten ytimessä?
- Tunnetteko saavanne ymmärrystä ja myötätuntoa muilta ihmisiltä?
- Milloin ja missä olette kokeneet yhteyttä luontoon?

Kulttuurin ja luovuuden muutosvoima

- Mikä on teidän suurin vahvuutenne?
- Miten luovuus ilmenee teissä?
- Missä asioissa elämässä pystytte toteuttamaan itseänne haluamallanne tavalla?
- Mitä annettavaa taiteella ja kulttuurilla on mielestänne ihmiselle, jotta hän voisi tulla omaksi parhaaksi itsekseen?
- Mitkä ovat elämässänne tärkeitä onnistumisen kokemuksia?
- Miten pystyisitte tulemaan parhaaksi itseksenne?

Lähteet:

[Vetoa vertaisuudesta](#). Opintokeskus Sivis 2022.

Eratauko.fi

Fasilitaattorin opas ja siihen liittyvät videot on tuotettu vuonna 2023 toteutetussa Kohti kestäväää ja hyvää elämää – järjestöt ja vapaa sivistystyö ekososiaalisen sivistyksen edelläkävijöinä -hankkeessa. Hankkeen toteuttajia olivat Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö – OKKA-säätiö sr, Opintokeskus Sivis ja Kansalaisopistojen liitto. Hanke on saanut Keski-Suomen ELY-keskuksen myöntämää ympäristöministeriön hallinnonalan ympäristökasvatuksen ja -valistuksen hankeavustusta.

