

ANTEEKSIOPYYTÄMINEN JA -ANTAMINEN

KASVATTAJILLE

Anteeksipyytäminen ja anteeksiantaminen ovat taitoja, joita tarvitsemme päivittäin. Ne ovat opeteltavia taitoja, jota pitää jatkuvasti harjoitella ja viljellä jokapäiväisessä elämässä. Anteeksi pyytämisen täytyy tulla luonnostaan ja halusta selvittää tapahtunut. Anteeksi pyytäminen on aito, kun tunteet ovat aidot – rehellistä anteeksipyytämistä. Anteeksipyytämisen tulee tapahtua mahdollisimman pian tilanteen jälkeen, sitä ei kannata lykätä. Pelkillä sanoilla ei ole merkitystä. Toisaalta anteeksi-sanan sanominenkin on parempi kuin ei mitään varsinaisen tunteen tullessa myöhemmin. Anteeksi-sanan sanominen on kuitenkin viesti siitä, että asia halutaan selvittää. ”Sori” ja ”oho” eivät ole anteeksipyytämisen sanoja.

Anteeksi saaminen puhdistaa mielen. Anteeksi antaminen edellyttää yleensä anteeksi pyytämistä. Anteeksi antamisessa ei enää syyllistetä toista vaan otetaan anteeksipyyntö vastaan. Jos toinen ei tiedä loukanneensa toista, on asiasta mahdollisimman pian mainittava toiselle, jottei asia jää kaivelemaan vaan se voidaan anteeksipyytämisen ja –antamisen hengessä selvittää. Anteeksipyytämisen ja anteeksiantamisen jälkeen eri osapuolten tulee katsoa, että asia saatetaan kuntoon ratkaisukeskeisesti ja kaikilla on vapautunut olo.

TARINA

Ruusua ja Eero ovat olleet iltakylässä Viola-mummin luona. Äiti soittaa mummille ja pyytää, että lapset alkaisivat pukea kotiinlähtöä varten, koska on jo myöhä ja äiti tulee kohta hakemaan. Kun äiti saapuu, on Eero jo pukemassa eteisessä mutta Ruusua ei näy missään. Ruusu istuu katsomassa TV:tä eikä halua lähteä. Äiti joutuu hakemaan Ruusun TV:n vierestä, jolloin Ruusu saa raivarit, huutaa ja riuhtoo itseään. Äidin koittaessa pukea Ruusua tulee Viola-mummikin avuksi, mutta Ruusu huutaa mummille: ”Tyhmä mummi, en tuu tänne enää ikinä!” Mummi yrittää miellyttää Ruusua kaikin keinoin ja alkaa jo suostutella äitiäkin jättämään Ruusun heille. Silloin äidinkin pinna kärähtää ja äiti huutaa omalle äidilleen: ”Ruusu lähtee nyt kotiin ja sillä selvä, ei tässä ruveta periksi antamaan lapselle, tuliko selväksi?” Kaikille jää tilanteesta paha mieli.

PROSESSIDRAAMA EHDOTUS ”Mummolassa”

Anteeksipyyttäminen ja anteeksi antaminen (keskusteluineen n. 3,5 tuntia)

VAIHE JA AIKA	TAVOITE	TYÖTAPA JA SISÄLTÖ	TARVIKKEET
Orientoituminen 10 min	Tutustua, lämmitellä, virittäytyä harjoituksiin, keskittyä ja johdatella draamaprosessin teemaan.	Lämmittely Pujottelu kahden välistä A dikka daa Isäntä ja robotit Formulaviesti	Ohjaajalla pilli, jolla keskeyttää ja ilmoittaa vaihdot
Orientoituminen 20 min	Sovitaan draamaprosessin pelisäännöt ja luvataan sitoutua prosessiin	Yhteinen keskustelu ja tunnenaamat Keskustellaan tulevasta draamaprosessista ja sovitaan yhteiset pelisäännöt. Laitetaan kännykät kiinni, purkat pois, muu maailma saa unohtua harjoitusten ajaksi. Tunnenaamojen (liitteenä) avulla kysytään jokaisen tuntemukset tällä hetkellä.. Tunnenaamat voi heijastaa piirtoheittimellä valkokankaalle, suurentaa julisteeksi tai kopioida ja jakaa jokaiselle. Sovitaan sitoutua yhteiseen draamaprosessiin.	Tunne-naamamonisteet
Orientoituminen 5 min	Ryhmä ymmärtää tilanteen, henkilöt ja näiden pyrkimykset	Luetaan kehystarina Ohjaaja tai joku ryhmästä lukee kehystarinan	Kirja
Prosessi 15 min	Palataan kehystarinassa mummilasta lähtö – tilanteeseen. Tutkitaan Ruusun ja äidin näkökulmia ja niiden pohjalta eläydytään voimakkaisiin tunteisiin ja vastakkaisiin pyrkimyksiin.	Riita-improvisaatio pareittain. Jaetaan roolit ja kerrataan pyrkimykset. Äidin tavoitteena saada Ruusu lähtemään, Ruusun tavoite on jäädä.. Seistään vastakkain, repliikin jälkeen heitetään toiselle tyyny vihaisena.. Ohjaajan vihellyksestä vaihdetaan parin kanssa rooleja. HUOM. Ensin yksi pari ja ohjaaja näyttävät tekniikan. Sitten kaikki tekevät yhtä aikaa. Tyynyjen heitossa katsottava riittävä turvallisuus.	Tyynyjä tai vastaavia nyyttejä, joita heitetään. Yksi tyyny paria kohti. Ei kuitenkaan palloja.
Prosessi 20-30 min	Tutkia tilannetta Viola-mummin näkökulmasta	Tyyny mummina tuolilla Laitetaan yksi tyynyistä tuolille ”Istumaan” ja muut menevät tuolista kauemmaksi lattialle puolikaareen istumaan. Kuvitellaan tyyny mummiksi, joka on juuri jäänyt yksin äidin ja Ruusun lähdettyä riitelevänä pois. Jokainen käy vuorollaan seisomassa tuolin takana ja kertomassa muille mitä mummi ajattelee tilanteesta ja millaisia tunteita mummin kokee. Tarvittaessa käytetään apukysymyksiä: Miksi minulle sanottiin pahasti? Mitä minä tein väärin? HUOM. Ohjaajan kannattaa käyttää alussa puheliimpia ja rohkeimpia innostamaan toimintaan.	Yksi tyyny ja tuoli
Prosessi 20 min	Tutkia Ruusun ajatuksia tilanteesta ja siitä, miten asia pitäisi ratkaista	Pään äännet Ruusu keskellä (jokainen halukas käy vuorollaan) Muut toimii pään ääninä piirissä. Ruusun pysähtyessä kohdalle, kohdalla oleva kertoo yhden ajatuksen kuinka Ruusun tulisi toimia. Kaikilla erilaisia ajatuksia ja ehdotuksia Ruusulle. Voidaan myös tehdä äidin näkökulmasta. Esimerkiksi aikuiset osallistujat. HUOM. Työtavan ollessa vieras, ohjaajan tulee antaa tarkat ohjeet.	
Prosessi 10 min	Harjoitella anteeksipyyttämistä	Tyynykävely Jokainen saa lähteä kävelemään tilassa omissa rauhassa tyyny sylissä ja pitää ääneen oma salainen anteeksi pyytämispuheensa tyynylle joko Ruusun tai äidin roolissa (kuviteltu Viola-mummi)	Tyyny jokaiselle
Prosessi 20 min	Tutkia ja miettiä sitä, miltä anteeksi antaminen tuntuu	Tyyny mummina tuolilla Sama työtapa kuin edellä. Nyt mummilta on pyydetty anteeksi. Apukysymykset: Miltä tuntui, kun Ruusu pyysi anteeksi? Miltä tuntui antaa anteeksi? Miltä nyt tuntuu? Jokainen kuvittelee vuorollaan ja kertoo ääneen muille mummin ajatuksia tyynytuolin takaa.	Yksi tyyny ja tuoli
Prosessi /jatkokyöskentely 15 min	Ratkaista kokeilemalla ja eläytymällä äidin ja Ruusun välinen konflikti anteeksi pyytämisen ja antamisen kautta.	Sokeain talutus Pariharjoitus rooleissa. Toinen on äiti ja toinen on Ruusu. Ruusun silmät peitetään liinalla äidin taluttaessa. Keskustellaan siitä, miltä äidistä tuntui mummilasta lähdeäessä ja miltä Ruususta tuntui. Käydään yhteinen keskustelu tilanteesta anteeksi pyytämisen ja anteeksi antamisen hengessä.. Ennen kävelyn päättämistä tulee anteeksi pyytäminen ja antaminen olla tapahtunut. Voidaan toteuttaa myös äiti-mummi -pareina HUOM. Ohjaaja valvoo sokeain kävelyn toteutumista ja ohjeiden ajan rajaa tilan ja kertoo mahdollisista vaaranpaikoista.. Näkevä taluttaja huomioi esteet ja kertoo niistä myös ääneen sokealle.	Huivi jokaiselle parille silmien peittämistä varten.

Kiinnitys 20 min	Pohtia yhdessä erilaisia toimintamalleja vastaavanlaisten tilanteiden varalle	Tyhjä tuoli Saman tyyppinen harjoitus kuin Tyyny mummina tuolilla kuitenkin siten, että nyt tuoli on tyhjä mutta siinä kuvitellaan istuvan aluksi Ruusu, jolle jokainen vuorollaan kertoo omalta paikaltaan piiristä oman ehdotuksensa, kuinka hänen tulisi jatkossa toimia vastaavassa tilanteessa.. Vaihetaan kuvitellun Ruusun paikalle tyhjään tuoliin äiti ja mietitään samanlaisia hyviä toimintamalleja vastaavanlaisen tilanteen varalle..	Tuoli
Kiinnitys 15 min	Muistella kokemuksia draamaprosessissa ja vaihtaa niistä ajatuksia muiden kanssa.	Loppukeskustelu Ohjaaja tekee yhteenvedon päivän työskentelystä ja johdattelee keskusteluun erityisesti loppuratkaisuista ja myönteisestä tulevaisuudesta. Käydään yhdessä läpi keskustelukysymykset ja keskustellaan omista verrattavissa olevista kokemuksista. Keskustellaan erilaisten ilmaisumuotojen merkityksestä koetussa draamaprosessissa. Vaihetaan ajatuksia siitä, mitä opittiin käsiteltävästä arvosta. Sovitaan kotitehtävistä, integroinnista ja jatkotyöskentelystä.	
Lopetus 20 min	Rentoutua ja rauhoittua	Rentoutus. "Hiustenpesu"	

KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

1. Minkä takia Ruusu ei halunnut lähteä?
2. Miksi äiti otti Ruusun pakolla mukaan?
3. Miltä Saarasta (Ruusun äiti) tuntui, kun hän huusi omalle äidilleen (Viola-mummi)?
Miltä Violasta tämä tuntui?
4. Mitä äiti voisi tehdä seuraavalla kerralla toisin?
5. Kun kaikki ovat kotona, niin mitä isälle kerrotaan?
6. Miksi isälle pitäisi kertoa tapahtuneesta?
7. Miten Ruusu voi pyytää anteeksi?
8. Kuinka konflikti selvitetään?
9. Mikä anteeksipyyttämisessä pelottaa?
10. Kumpi on helpompaa pyytää vai antaa anteeksi?
11. Onko sinulla vastaavanlaisia kokemuksia? Mitä opit?
12. Millainen toiminta on tämän arvon mukaista / vastaista?

INTEGROINTI

Oppiaineet:

Äidinkieli ja kirjallisuus: *Luokat 1-2, Kirjallisuus ja kieli*

Uskonto: *Luokat 1-5, Luottamus ja turvallisuus*

Aih kokonaisudet:

Ihmisenä kasvaminen: Eettisyys, oikean ja väärän tunnistaminen.

KOTITEHTÄVIÄ

1. Lapset pyytävät vanhempiaan kertomaan tilanteen, jossa heillä on omassa lapsuudessaan ollut vastaavia kokemuksia.
2. Lapset keksivät kotona yhdessä vanhempien kanssa oman opettavaisen tarinan tai pienoisnäytelmän anteeksi pyytämisestä. Lapsi kertoo sen tunnilla luokalle. Tarinasta voidaan keskustella yhdessä ja vaikka rakentaa uusi draamatarina (äidinkieli).

LUETTAVAA

Sika - Tarina anteeksiantamisesta *Juvonen, Riikka*

Luomakunnan laulu, Lasten keskus, 2003

Lasse-sarja

Jacobsson, Anders & Olsson, Sören, Otava, 1998-2003

Työtavat ja –menetelmät

Pujottelu kahden välistä

Osallistujien lukumäärä: Ei merkitystä

Ikä: 6 -

Kesto: n. 5 min.

Lähdetään kävelemään tilassa siten että kuljetaan aina kahden ihmisen välistä pyrkien käyttämään koko tilaa. Lisätään kävelyyn katsekontaktit. Varioidaan muuttamalla suuntaa esim. takaperin ja sivuttain mutta vältetään törmäämisiä. Voidaan myös liikkua eri nopeuksilla. Erittäin hyvä aloitusleikki monenlaisiin toiminnallisiin kokonaisuuksiin.

A dikkadaa (kääpiö, noita, jättiläinen)

Osallistujien lukumäärä: Ei merkitystä

Ikä: 6 -

Kesto: 10 – 20 min

Tarvikkeet: Kolme viivaa maahan tai lattiaan piirrettynä tai maalarin teipillä merkattuna
Leikin perusidea on sama kuin perinteisessä kivi, paperi, sakset –leikissä. Ohjaaja kertoo leikin säännöt ja harjoituttaa kaikilla liikkeet ennen joukkueisiin jakoa. Valtasuhteet ovat seuraavat: jättiläinen voittaa kääpiön, noita voittaa jättiläisen ja kääpiö voittaa noidan. Jokaiselle hahmolle on oma liikkeensä ja eleensä. Jättiläinen tehdään esimerkiksi nousemalla varpaille, nostamalla kädet niin ylös, kuin mahdollista ja örisemällä. Noidalla on nariseva zzzz-ääni, pelottava ilme ja se tekee kuvitellulla taikasauvalla z-kirjainta ilmaan. Kääpiö on selkä kyyryssä, kumara ryhti, kädet leuan kohdalla suojausasennossa ja kääpiö piipittää kuuluvalla äänellä. Kun liikkeet ja äänet on harjoiteltu, jakaudutaan kahteen yhtä suureen joukkueeseen.

Keskellä tilaa on yksi pitkä viiva, sekä tilan reunoilla joko samanpituiset ja samansuuntaiset viivat tai seinät. Joukkueet asettuvat kumpikin eri puolille tilaa, reunaviivojen tai seinän viereen. Sopivat kuiskaten yhteisen hahmonsa ensimmäiseen kierrokseen. Kun joukkueet ovat päässeet yhteisymmärrykseen ensimmäisestä hahmostaan (samassa joukkueessa kaikilla on siis sama hahmo), joukkue asettuu riviin omalle takaviivalleen tai selkä seinää vasten. Kun molemmat joukkueet ovat valmiit, ohjaaja antaa lähtökäskyn. Joukkueet

marssivat toisiaan kohti hokemalla samalla rytmikkäästi. A-dikka-daa, a-dikka-daa... ja pysähtyvät keskiviivalle toisiaan vastapäätä ja hyvin lähelle. Kun kaikki ovat viivalla, ohjaaja antaa toimintakäskyn tai –merkin, jolloin joukkueet tekevät omaan hahmoonsa liittyvän toiminnan. Voittanut joukkue lähtee ottamaan kiinni hävinneitä, jotka yrittävät juosta karkuun omalle takaviivalleen tai seinään kiinni turvaan. Jos kierroksen voittaneen joukkueen puolella ollut ehtii koskettaa pakenevia, nämä muuttuvat osaksi voittaneen joukkueen jäseniä. Kilpajuoksun jälkeen molemmat joukkueet menevät jälleen takaisin lähtöpaikoilleen sopimaan seuraavan kierroksen yhteisestä hahmosta.

Leikkiä jatketaan, kunnes a) ennalta päätetty peliaika on kulunut loppuun, b) ennalta sovittu kierrosmäärä on pelattu tai c) toisesta joukkueesta loppuu pelaajat. Leikin loppuessa julistetaan voittaja, joka on se joukkue, jossa on eniten pelaajia. Huom. Kokeneemmat pelaajat eivät tarvitse erikseen ohjaajan merkkiä hahmon toiminnan esittämiseen, vaan he voivat tehdä sen kollektiivisesti keskiviivalle tultuaan. Tasapelin sattuessa ei juosta, vaan palataan omille puolille miettimään seuraavan kierroksen hahmoa ja valmistaudutaan uudelle kierrokselle. Leikin hahmoja kannattaa varioida arvotarinaan tai näytelmään sopiviksi.

Isäntä ja robotit

Osallistujien lukumäärä: 3 / ryhmä, ryhmien lukumäärällä ei merkitystä

Ikä: 8 -

Kesto: 15-20 min

Jakaudutaan kolmen hengen ryhmiin. Yksi valitaan isännäksi ja kaksi muuta roboteiksi. Roboteille ja isännälle voidaan antaa nimet. Ryhmä asettuu riviin isännän ollessa keskellä. Ohjaajan lähtömerkistä robotit lähtevät kävelemään suoraan eteenpäin normaalilla tai hieman hitaammalla kävelyvauhdilla kädet eteen suoriksi ojennettuna ja polvia nostellen. Robotit osaavat vain kääntyä joko oikealle tai vasemmalle 90 astetta. Esteen tullessa eteen, robottien kääntämiseen tarvitaan isäntää, joka taputtaa yhden kerran robottia sille olkapäälle, mihin suuntaan haluaa robotin kääntyvän 90 astetta. Mikäli robotti kohtaa toisen robotin, seinän tai muun esteen, ne eivät törmää vaan jäävät paikoilleen kävelemään ja junnaamaan. Ohjaajan valitseman ajan kuluttua, vaihdetaan rooleja. Leikkiä jatketaan niin kauan, kunnes kaikki ovat olleet myös isäntinä. Huom. Mikäli tila on jostain avoin, kannattaa

selvästi kertoa rajat, joiden sisällä harjoitus tapahtuu, muuten saattaa käydä niin, että joku robotti kävelee ulos tilasta ja hetken päästä ihmetellään, mihin robotti on kadonnut. Näinkin on käynyt... Jos haluaa vaativamman harjoituksen tai jako ei mene tasan, voi robottien lukumäärää lisätä.

Formulaviesti

Osallistujien lukumäärä: Ei merkitystä

Ikä: 6 -

Kesto: alle 5 min

Tehdään piiri, jossa kaikki seisovat lähekkäin. Aluksi harjoitellaan, millaista ääntä formula-1 pitää. Kun moottoriäänet on avattu, ohjaaja aloittaa päästämällä formulaäänen ja kääntämällä nopeasti päänsä oikealla olevan suuntaan, tämä ottaa ääniviestin vastaan, päästää äänen ja kääntää myös puolestaan salamannopeasti päänsä oikeaan. Näin jatketaan, kunnes koko kierros on mennyt läpi. Pään käännöistä ja etenevistä moottorinäänistä saa vaikutelman, että formula ajaa ympyrää piirissä. Viestin läpimenosta voidaan myös ottaa aikaa ja yrittää rikkoa ennätystä. Kannattaa kokeilla molempiin suuntiin. Huom. Formulaviestistä voi itse kehittää muunnoksia. Esim. Koiraviestissä jokainen sano "hau", puhelinviestissä "prrr" tai englanninkielisessä Hyvää huomenta -versiossa "Good Morning".

Hiustenpesurentoutus

Jakaudutaan pareihin, jos pariton määrä, ohjaaja toimii yhden parina. Aluksi toinen toimii "hiustenpesijänä" ja toinen "asiakkaana". Asiakas istuu tuolille ja pesijäasiakkaan taakse. Ohjaaja luettelee ääneen työvaiheet, ja pesijät toimivat sen mukaan. Ensiksi avataan miimisesti suihkuhana ja sitten kastellaan hiukset. (Naputellaan sormenpäillä kevyesti asiakkaan päätä eripuolilla.) Suljetaan vesihana (miimisesti). Pesijä kysyy asiakkaalta, minkä tuoksuista shampoota saisi olla. Kun asiakas on valinnut, pesijä kaataa miimisesti shampoopullosta shampoota kädelleen, hieroo käsiään pari kertaa ja sitten alkaa kevyesti möyhien ja päänahkaa hierovalla otteella "pestä" asiakkaan hiuksia. Sen jälkeen ohjaaja neuvoo avaamaan vesihanan ja sitten huuhdellaan hiukset. Sen jälkeen suljetaan vesihana

ja kysytään, minkä tuoksuista suihkugeeliä asiakas haluaa. Kun oikea tuoksu on valittu pesijä ottaa miimisesti suihkugeeliä käsiinsä ja hieraisee käsiään toisiaan vasten muutaman kerran ja alkaa levittää suihkugeeliä asiakkaan hartioille ja yläselkään kevyesti hierovin ottein. Sen jälkeen avataan suihku ja huuhdellaan sivelevin liikkein vaahto pois. Suljetaan suihkuhana. Otetaan kuvitteellinen pyyhe ja puristavin kevyin painalluksin kuivataan hiukset ja sen jälkeen kiedotaan kuvitteellinen pyyhe asiakkaan ympärille kietomalla kädet takakautta kevyeen halaukseen asiakkaan ympärille. Vaihdetaan rooleja.

Pään äänet

Työtavassa tarkastellaan valitun roolihenkilön sisäisiä ristiriitoja siten, että ryhmä asettuu piiriin roolihenkilön jäädessä piirin keskelle. Jokainen piirissä oleva valitsee yhden roolihenkilön ajatusrakenteen osan, jota puolustaa (esimerkiksi ”Mene vain joelle, koska siellä on hauskaa”, ”Mene vain joelle, koska kaverisikin ovat siellä” tai ”Mene vain joelle, koska eivät vanhempasi sitä huomaa kuitenkaan.” tai ”Älä mene joelle, koska voit joutua virtaan”, ”Älä mene joelle, koska muutkin voivat silloin lähteä” tai ”Älä mene joelle, koska se on ehdottomasti kielletty”). Ajatusrakenteen osat ja kannat asiaan ovat valinnoista riippuen ristiriidassa keskenään tai samansuuntaisia. Roolihenkilö kulkee piirin keskellä, pysähtyy aina vuorollaan jonkun luokse, jolle antaa merkin puhua. Puhuja pyrkii mahdollisimman hyvin perustelemaan ja saamaan roolihenkilön toimimaan oman kantansa mukaisesti. Roolihenkilö kuuntelee erilaisia ajatusmalleja ja kannanottoja sekä toimintaohjeita. Hän voi myös palata aiemmin puhuneen luokse ja kuunnella uudelleen. Roolihenkilö voi antaa lopullisen kannan syntyä pään ääniä kuunneltuaan. Työtavan jälkeen voidaan edetä erilaisiin päätöksentekoon johtaviin työtapoihin ja harjoituksiin.

Tunneamat



rento



hämmästynyt



kärsimätön



ehdoton



lumautunut



syylinen



rakastava



pettynyt



pelästynyt



ujo



yksinäinen



onnellinen



osaa ottaa



rebellinen



kylästynyt



varma



eksynyt



kireä



iloinen



hajamielinen



onneton



unelias



syytön



ylimielinen



surullinen



kärtyinen



hellä



tyyni



viisas



masentunut



sinnikäs



epäilevä



vihainen



miettelias



uupunut



pirteä



levoton



jännä



löysä



varuillaan



raskastunut



tyytyväinen



hävynä



kukoistava



kauhistanut



varuillaan



ilveilevä



haastava



väsytynyt



tavallinen