

Kehon asennon vaikutus kontaktinotossa

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
X	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Osallistuja on tietoinen kehonsa asennosta. Osallistuja ymmärtää, että kehon asennolla on merkitystä, kun halutaan ottaa kontakti toiseen henkilöön.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa Sekä yksilöllinen että ryhmäharjoitus. Riittävän laaja tila fyysisiin harjoituksiin.

Osallistujien määrä Vähintään 2, enintään 10.

Toimintaohje

Harjoitus koostuu erilaisista sisällöistä, jotka voidaan tehdä erikseen riippuen tavoitteista.

1. Keskustellaan kehon asennoista, jotka saattavat vaikuttaa kontaktinottoon. Esimerkiksi:
 - Mikä vaikuttaa kontaktiin toisen ihmisen kanssa?
 - Miten voisit muuttaa omaa käyttäytymistäsi tällaisessa tilanteessa?
 - Mikä estäisi sinua omaksumasta jotain tiettyä kehon asentoa?
2. Annetaan palautetta muille tähänastisen esiintymisen perusteella. Ryhmässä täytyy kuitenkin olla turvallinen ilmapiiri ja kokemusta palautteen annosta. Joko pareittain tai kaikki yhdessä annetaan palautetta jokaiselle tämän asennosta objektiivisin, kuvailevin sanoin. Jos jonkun asento herättää tietyn tunteen, sen voi kertoa selkeästi omassa palautteessa.
3. Kontaktinotto pareittain. *Katso ohjeet liitteestä.*



4. Korkea status ja matala status (statusilmaisu). Osallistujat harjoittelevat erityyppisiä statuksia ja niiden vaikutusta toisiin kontaktinotossa. *Katso ohjeet liitteestä.*

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	15 min
Harjoituksen toteutus	40 min
Keskustelu ja arviointi	30 min
<hr/>	
Yhteensä	85 min

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Osallistuja on ilmaissut kokemuksensa. Ohjaaja saattaa kuulla ilmaisuja, kuten...

- Huomasin, että...
- Mieleeni juolahti, että...
- En tiennyt, että...
- Minusta tuntui, että...

Lähde: VrijBaan Training module Empowerment

Käännös: Tarja Taskinen, Ammattiopisto Luovi

Liite: Asennon vaikutus kontaktinotossa



Liite: Asennon vaikutus kontaktinotossa 1/3

Asennon vaikutus kontaktinotossa

Keskustellaan kehon asennoista, jotka saattavat vaikuttaa kontaktinottoon

Esimerkiksi:

- Mikä vaikuttaa kontaktiin toisen ihmisen kanssa?
- Miten voisit muuttaa omaa käyttäytymistäsi tällaisessa tilanteessa?
- Mikä estäisi sinua omaksumasta jotain tiettyä kehon asentoa?

Annetaan palautetta muille tähänastisen esiintymisen perusteella

Ryhmässä täytyy olla turvallinen ilmapiiri ja kokemusta palautteen annosta. Joko pareittain tai kaikki yhdessä annetaan palautetta jokaiselle tämän asennosta objektiivisin, kuvailevin sanoin. Jos jonkin asento herättää tunteen, kerrotaan se selkeästi palautteessa.

Kontaktinottoharjoitus pareittain

1. Seisokaa vastakkain noin 5 metrin päässä toisistanne. Kääntykää toisianne kohti. Mitä näet toisessa henkilössä? Toinen kävelee rauhallisesti toista kohti, kunnes he seisovat aivan lähekkäin. Katselkaa toisianne: katsokaa tarkasti, onko jokin muuttunut toisen käyttäytymisessä. Miltä sinusta tuntuu? Sitten vaihtakaa rooleja. Arvioikaa painottaen osallistujan omaa kokemusta.
2. Toinen osallistuja istuu lattialle. Toinen kävelee häntä kohti ja seisahtuu aivan hänen eteensä. Katsokaa toisianne: miltä teistä tuntuu tällä hetkellä? Tämän jälkeen vaihdetaan rooleja. Arvioikaa painottaen osallistujan omaa kokemusta.
3. Molemmat osallistujat seisovat jonkin matkan päässä toisistaan. Toinen kävelee toisen luo. Se joka seisoo paikallaan, määrää kuinka lähelle toinen saa tulla. Mikä on turvallinen, tuttu etäisyys? Tämän jälkeen vaihdetaan rooleja. Arvioikaa painottaen osallistujan omaa kokemusta.

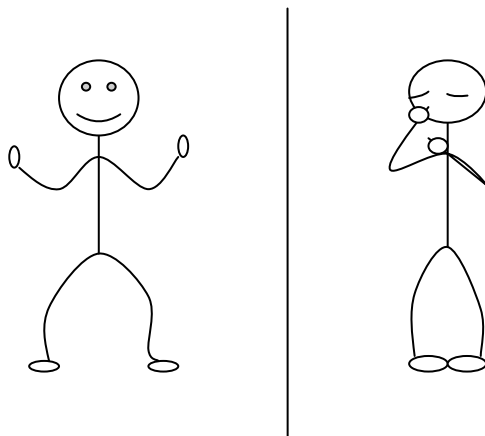
Harjoituksen arviointi yhteisesti

- Miltä harjoitus tuntui?
- Miltä tuntui olla seisomassa?
- Miltä tuntui, kun istuit lattialla?
- Onko väliä, seisooko vai istuuko lattialla? Mikä ero niissä on?
- Huomasitko toisen käyttäytymisessä mitään muutosta? Minkä eron huomasit?
- Miltä tuntui asettaa raja, jonka yli toinen ei saanut tulla?

Liite: Asennon vaikutus kontaktinotossa 2/3

Harjoitus ”Korkea status ja matala status”

Näyttelijät käyttävät termiä *status* (statusilmaisu), mutta status voidaan havaita ihmisten jokapäiväisessä elämässä. Status ilmaisee asentoa, mutta status voi tarkoittaa myös jonkin henkilön tiettyä asemaa. Esimerkkinä pohditaan rikosetsivän ja epäillyn kontaktia.



Korkea status	Matala status
<ul style="list-style-type: none"> - suora ryhti - pää pystyssä - katsekontakti - laajat kädenliikkeet - avoimet kämmenet - pieni haara-asento - jalkaterät eteenpäin - puhuu rauhallisesti ja riittävän kovalla äänellä 	<ul style="list-style-type: none"> - pää alaspäin taipunut - välttää katsekontaktia - kämmen kasvoja tai vaatetusta vasten - sääret lähellä toisiaan - jalkaterät kääntyneenä sisäänpäin - puhuu hiljaa ja epäröiden

Aluksi osallistujat harjoittelevat näitä kahta asentoa yksinään. Ohjaaja tarkastelee huolellisesti asentojen kaikkia osatekijöitä ja kehottaa osallistujia viemään ne äärimilleen. Tarkoituksena on saada osallistujat kokemaan, miten asennot vaikuttavat heidän itsevarmuuteensa. Arvioikaa harjoitus.



Liite: Asennon vaikutus kontaktinotossa 3/3

Sitten osallistujat kohtaavat toisensa korkean ja matalan statuksen asennoissa. Tämä voidaan tehdä pareittain tai koko ryhmän kesken, jolloin jokainen liikkuu huoneessa vapaasti.

Lopulta harjoitellaan erityyppisiä statuksia erilaisissa tilanteissa. Tarkkaile osallistujien reaktioita vuorovaikutustilanteissa.

Esimerkkejä harjoitusaiheiksi:

- työntekijä pyytää esimieheltä vapaapäivää
- ystävykset keskusteleivat, mihin menisivät
- joku etuilee kaupan kassajonossa
- halutaan keskustella ohjaajan kanssa

Arvioinnissa keskitytään osallistujien kokemuksiin eikä siihen, toimivatko osallistujat ”oikein” tai ”väärin”. Tilannetta tarkkailleet voivat kertoa, mitä olivat havainneet harjoitukseen osallistuvien asennoissa.