



Identiteettikehä

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

Harjoituksen tavoite

Osallistujia neuvotaan pohtimaan ominaisuuksiaan, joiden he uskovat tekevän heistä sen, mitä he ovat, ja keskustelemaan niistä muiden osallistujien kanssa. Harjoitus auttaa löytämään keinoja itsereflektointiin, kommunikointiin, luottamuksen rakentamiseen ja erilaisuuden kunnioittamiseen.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa Suurimmaksi osaksi käytetään itsereflektiota.

Osallistujien määrä Pienissä ryhmissä, 4-10 osallistujaa.

Toimintaohje

Selosta lyhyesti harjoituksen rakenne ja ajatusten jakaminen ryhmässä. Ohjaajan vastuu jakaantuu kahteen osaan: harjoituksen mallinnus ja jäsentelevä ohjaus kohti lopussa olevaa ryhmäkeskustelua.

Reflektoi ja tee identiteettikehät

Ryhmä tarvitsee rauhallisen tilan, johon asetutaan istumaan piiriin asetettuihin tuoleihin. Ohjaaja selittää harjoituksen kulun ja aloittaa harjoituksen mallintaen, kuinka paljon tehtävässä on tarkoitus avautua muille.

Ohjaajan tehtävät:

- Selosta harjoituksen sisältö ja jaa samalla kirjoituspaperia tai kartonkia. Visuaalinen apu helpottaa seuraamaan tehtävän vaiheista etenemistä.
- Selitä, että jokainen piirtää ympyrän ja kirjoittaa sen keskelle nimensä.



- Sitten piirretään ympyrän kehältä ulospäin kahdeksan viivaa (syntyy säteilevä aurinko).
- Jokaiselle viivalle kirjoitetaan jotain, mikä on tärkeää omalle identiteetille. Se voi olla yksittäinen sana kuten "Skandinavia" tai "homo" tai lause "Vanhempani erosivat kun olin 5-vuotias", tai "Ihanaa olla ystävien ja perheen parissa".

Jokaisen täytyy valmistautua jakamaan yhteisesti yksi / kaikki ominaisuutensa.

- Selitä, että jokainen valitsee ominaisuuden, jonka jakaa.
- Anna 10 min aikaa kirjoittaa ominaisuudet.

Ohjaa ryhmä jakamaan ajatuksensa:

Kun miettimisaika on käytetty, anna jokaisen esitellä 3-5 min omaa identiteettikehäänsä ryhmälle.

OHJAAJA ESITTELEE MALLIKSI OMAN IDENTITEETTIKEHÄNSÄ ja luo täten sopivan ilmapiirin tilanteeseen. Tämä onnistuu parhaiten, kun ohjaaja ilmaisee luottavaisuutta, huumorintajua ja esiintyy mielekkäällä tavalla. Voit käyttää seuraavaa ohjetta:

- Kerro asia, josta olet erityisen ylpeä tai onnellinen juuri nyt.
- Kerro asia, joka herättää sinussa ristiriitaisia tunteita tai jonka parissa ponnistelet nyt.
- Kerro asia, joka on hämmästyttänyt sinua.
- Kerro vielä 2-3 asiaa, jotka haluat jakaa ryhmän kanssa.

Ryhmäkeskustelu

Kun kaikki ovat puhuneet vuorollaan, johdata ryhmä vuorovaikutteiseen keskusteluun. Voidaan käsitellä esim. seuraavanlaisia kysymyksiä:

- Mitä ajattelet harjoituksesta?
- Oliko joku hämmästynyt jonkun valitsemasta seikasta?
- Saattaisiko ystäväsi tai perheesi valita sellaisia sanoja, joita itse et käyttänyt?
- Minkä takia toiset näkevät meidät eri tavalla kuin me itse?
- Onko rodulla tai etnisyydellä suuri vaikutus identiteettikehään tämän ryhmän jäsenillä? Miksi tai miksi ei?
- Entä vaikuttiko sukupuoli identiteettikehään? Miksi tai miksi ei?
- Entä seksuaalinen suuntautuneisuus? Ikä? Perhe?
- Mitä yhteisiä tärkeitä seikkoja havaittiin?
- Millä muulla tavalla poikkeamme toisistamme? Mitä yhteistä meissä on? Mitä voimme oppia eroavaisuuksistamme ja yhteisistä ominaisuuksistamme?



- Miksi ryhmällemme on tärkeää saada oppia tällä tavalla toisistamme?
- Oliko helppoa vai vaikeaa tehdä harjoitus? Miksi?
- Jakavatko yhdessä opiskelevat ihmiset haluamiaan ajatuksiaan ja tuntojaan keskenään? Miksi ja miten? Estääkö tällainen jakaminen jotain – tai mitään – tapahtumasta?
- Kuinka voimme hyödyntää tätä harjoitusta ja/tai tietoa, kun työskentelemme yhdessä? Miten tämä harjoitus edesauttaa muita asioita?

Sitten ohjaaja jakaa paperia kaikille ja pyytää kirjoittamaan vastaukset kahteen kysymykseen. PAPERILLE EI SAA KIRJOITTAA NIMEÄ! Toiselle puolelle kirjoitetaan, mitä oppi tässä harjoituksessa ja toiselle puolelle, mitä aikoo tavoitella oppimansa asian perusteella. Ohjaaja kerää paperit ja lukee muutaman ääneen ja pyytää niihin kommentteja.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	10 min
Harjoituksen toteutus	15 min
Keskustelu ja arviointi	30 min

Yhteensä	55 min
----------	--------

Tarvikkeet

Paperia ja kyniä identiteettikehän piirtämistä ja vastausten kirjoittamista varten.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Osallistujat neuvotaan pohtimaan omaa identiteettiään ja jakamaan joitakin tärkeitä huomioitaan muiden kanssa.

Tarjotaan turvallinen, kunnioittava ilmapiiri itsereflektiolle ja oman identiteetin tutkimiselle. Tämä työskentely sopii hyvin erityisesti valmistelevana vaiheena haastavammalle itsereflektiolle tai ryhmäytymiselle.

Jokaiselle on annettava mahdollisuus tuntemuksiensa jakamiseen, ilman keskusteluakin. Osallistujat saattavat joutua tunteiden valtaan esitysten aikana (voi havaita esim. surua, iloa, vihaa). Tästä ei kannata huolestua. Yleensä tämä harjoitus ei aiheuta suuria tunnekuohuja. Huolehdi, että kuuntelun ja reflektion aikana ilmapiiri on kunnioittava. Ei haittaa, vaikka ihmiset käsittelisivät syvällisemmin jotain identiteettikehänsä aihetta. Ei kuitenkaan pidä sallia puheenvuorojen keskeytyksiä tai antaa palata käsiteltyihin kohtiin.



Lähde: Riina Karvonen, Ammattiopisto Luovi

Käännös: Sanna Häkkilä ja Tarja Taskinen, Ammattiopisto Luovi