

## Katsekontakti

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

## Harjoituksen tavoite

Osallistujat oppivat ryhmätyöskentelytaitoja. He suhtautuvat myönteisesti muihin ryhmän jäseniin. Osallistuminen haastaa luomaan suhteen toisiin ryhmäläisiin.

## Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa Ryhmä seisoo avoimessa lattiatilassa

Osallistujien määrä 10-30

## Toimintaohje

Tässä harjoituksessa perehdytään siihen, miltä tuntuu luoda uusia ihmissuhteita. Harjoituksen kautta voi nähdä, miten hakeudumme aktiivisesti tilanteisiin, joissa tapaamme uusia ihmisiä. Elämän varrella meille kertyy monenlaisia ihmissuhteita, satunnaisista tapaamisista syviin ihmissuhteisiin.

1. Kaikki ryhmän jäsenet asettuvat seisomaan piiriin siten, että katse on kohti lattiaa.
2. Kun ohjaaja antaa merkin, jokainen nostaa katseensa ylös ja yrittää saada katsekontaktin toisen piirissä olijan kanssa. Harjoituksen aikana ei saa keskustella.
3. Kun katsekontakti on luotu, molemmat henkilöt liikkuvat toisiaan kohti ja ottavat toistensa paikan piiristä. Katsekontaktin tulee säilyä siihen saakka, kunnes uusi paikka piirissä on saavutettu. Ohjaaja pyytää osallistujia liikkumaan varovasti ja hitaasti, koska kaikki parit liikkuvat piirissä yhtäaikaaisesti ja osittain takaperin.
4. Kun jokainen on löytänyt uuden paikkansa piirissä, otetaan katsekontakti johonkin toiseen piirissä olijaan.
5. Tätä jatketaan kunnes ohjaaja antaa merkin lopettaa.



Lopuksi voi miettiä seuraavia kysymyksiä:

- Miten ryhmä toimi? Saitko yhteyden vain tiettyihin henkilöihin, kuten heihin, jotka tunnet parhaiten? Yrittivätkö toiset vältellä katsekontaktia? Miksi?
- Joskus ihmiset eivät onnistu yrittäessään luoda kontaktia, mutta toisilta se käy helposti. Jos olet kokenut tällaisen tilanteen, miltä sinusta tuntui?
- Erilaisissa kulttuureissa ja tilanteissa katsekontakti voi merkitä eri asioita. Se voi olla kunnioituksen osoitusta, auktoriteetin kyseenalaistamista tai läheisyyden kaipuuta. Miltä sinusta tuntui katsoa toista ihmistä silmiin niin pitkän aikaa? Mitä positiivisia tai negatiivisia miellelyhtymiä ihmisillä on saadessaan katsekontaktin?
- Millaiselta katsekontaktin ylläpitäminen piirissä tuntui? Pysyikö kontakti, vaikka piti liikkua samanaikaisesti ja ympärillä muutkin liikkuvat yhtä aikaa? Miltä tuntui olla keskellä piiriä?
- Vaatii rohkeutta luoda yhteys ympäröivään maailmaan ja vaikuttaa siihen näköaistin ja katsekontaktin avulla.
- Pitkä ja intensiivinen katsekontakti voi ahdistaa joitakin ihmisiä, mikä saattaa ilmetä esimerkiksi naurunpyrskähdyksinä. Yhdessä voi keskustella siitä, miten huumori voi hälventää ahdistusta.
- Miten pidät yhteyttä tutustumiisi ihmisiin?

## Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 min
Harjoituksen toteutus	5-10 min
Keskustelu ja arviointi	5 min

---

Yhteensä	15-20 min
----------	-----------



## Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Harjoitus havainnollistaa, miten täytyy olla tietoinen sosiaalisesta kontekstista, kun keskitytään ylläpitämään yhtä suhdetta.

**Lähde:** Riina Karvonen, Ammattiopisto Luovi

**Käännös:** Sanna Häkkinen ja Tarja Taskinen, Ammattiopisto Luovi