

## Enemmän ja enemmän

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

### Harjoituksen tavoite

Osallistujat oppivat, kuinka heidän ilmaisunsa vaikuttaa toisiin ihmisiin.

### Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa Avoin lattiatila on paras, mutta voidaan kerääntyä myös pöydän ympärille.

Osallistujien määrä 15 tai vähemmän

### Toimintaohje

Osallistujat harjoittelevat ilmaisemaan tunteitaan. Harjoitusta voidaan käyttää tunteiden vivahteiden tarkasteluun ja tunteiden ilmaisuun. Sen avulla voidaan myös keskustella, kuinka tärkeää on ilmaista tunteita puheissa tai näyttelemisessä, sekä kuinka tunteiden ilmaisu ja fyysinen ilmeikkyyttä auttavat pitämään yllä kuulijoiden mielenkiintoa.

1. Pyydetään osallistujat piiriin.
2. Jokainen kertoo vuorollaan lyhyen (alle minuutti) tarinan vasemman puoleiselle henkilölle, joka kääntyy kasvot kertojaan päin ja kuuntelee.
3. Tarinan kerrontaan on kolme sääntöä:
  - a) Tarinassa ei ole järkeä.
  - b) Kerronta on aloitettava hiljaa ja rauhallisesti ja sitten lisättävä enenevästi tunnetta ja fyysisiä eleitä esiintymiseen: äänen sävy vaihtelee ja voimakkuus kasvaa, eleet lisääntyvät. Ohjaaja voi halutessaan demonstroida ryhmälle, mitä tarkoittaa.
  - c) Jokainen jatkaa vuorollaan kertomusta siitä, mihin edellinen kertoja jäi, mutta tarinaa voi kehitellä haluamaansa suuntaan.
4. Ohjaaja pyytää vapaaehtoista henkilöä aloittamaan ja liikkuu ryhmän ympäri. Avustajat ottavat osaa tehtävään. Henkilö, joka kuuntelee, on aina seuraava kertoja.



## Pohdinnan aiheita

- Vaikka tätä harjoitusta voidaan käyttää monien aiheiden käsittelyyn, vältä ”ylipohdintaa”, jossa menetetään harjoituksen hyvät vaikutukset. Tämä on tehokas harjoitus, joka avaa mielen tiedostamatonta osaa tarvitsematta kovin paljon käsittelyä.
- Millaisia tunteita nähtiin tässä harjoituksessa?
- Miltä tuntui kasvattaa esityksen ilmeikkyyttä ja voimaa? Täytyikö jossain kohtaa palata takaisin niukempaan ilmaisuun? Miten kuulija vaikutti esiintymiseesi?
- Miltä tuntui kuunnella tarinaa? Mikä oli kuuntelemisen kehonkieli?
- Kehonkieli ja muu sanaton viestintä saattavat olla hyvin vaikuttavia aivan jokapäiväisessäkin keskustelussa.

## Variaatiomahdollisuus: Vähemmän ja vähemmän

Ohjeet:

Tarinan kerronta aloitetaan hyvin eloisesti, mutta sitten äänensävyä, ilmeitä ja tunteita heikennetään jatkuvasti tarinan edetessä.

## Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 min
Harjoituksen toteutus	maksimi 15 min
Keskustelu ja arviointi	15 min

---

Yhteensä	35 min
----------	--------

## Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Osallistujat oppivat ilmaisemaan itseään paremmin ja rohkeammin. He ymmärtävät ilmaisun merkityksen kommunikaatiossa.

Harjoitus voi olla emotionaalisesti rankkaa ja on todennäköistä, että kaikki eivät pysty siihen. Harjoitukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

**Lähde: Riina Karvonen, Ammattiopisto Luovi**

**Käännös: Tarja Taskinen, Ammattiopisto Luovi**