

Kouluta kouluttajaa -ohjelma



**BEYOND
RETIREMENT**

A migrant integration resource

Projektin nimi:

Beyond Retirement – A Migrant Integration Resource

Projektin lyhenne:

BRAMIR

Projektin numero:

2016-1-DE02-KA204-003275

Sisältö

BRAMIR Kouluta kouluttajaa- ohjelman esittely	4
BRAMIR Kouluta kouluttajaa –ohjelman aloitus	4
BRAMIR Kouluta kouluttajaa –ohjelman yleiskatsaus	5
Koulutusohjelman moduulien tavoitteet	6
Käytettävät tekniikat ja menetelmät	7
BRAMIR Ohjaajan käsikirja	8
Moduuli 1: Kulttuurienvälinen tietoisuus, ymmärrys ja viestintä	9
Moduuli 1: Ihmissuhteet ja ihmissuhdetaidot	17
Moduuli 3: Henkilökohtainen tehokkuus ja itsensä johtaminen	23
Moduuli 4: Kriittinen ajattelu ja ongelmanratkaisu	29
Moduuli 5: Vestintä-, kieli- ja ryhmätyöskentelytaidot	37
Moduuli 6: Fasilitointitaidot	44
Moduuli 7: Ohjaustaidot	49
Moduuli 8: Tietotekniikan perustaidot	56
BRAMIR Kouluta kouluttajaa resurssien työkalupakki	64
R.1.1 Pikatreffit (Jäänmurtaja)	64
R.1.2 Mitä on kulttuuri?	65
R.1.3 Minun omenani	66
R.1.4 Tervehtimispeli	68
R.1.5 BARNGA –peli	76
R.1.6 Palapelin korjaaminen	80
R.1.7 Derrian -peli	82
R.2.1 Aktiivinen kuunteleminen: kortit	85
R.2.2 Bussikuskiharjoitus	86
R.2.3 Roolileikki, aktiivinen kuunteleminen	87
R.2.4 Harjoitus: tunneäly	89
R.3.1 SWOT -analyysi	91
R.3.2 Itseluottamustesti	93
R.3.3 Ratkaisukeskeinen lähestymistapa	95
R.3.4 Itsehoidon suunnitelma	98
R.3.5 ABC -malli stressin hallitsemiseksi	103

R.3.6 BC -yhteys	105
R.3.7 Meditaatiotekniikat	107
R.3.8 Itsereflektoinnin ohjaavat kysymykset	110
R.4.1 Mieli pide vs. Fakta	112
R.4.2 Haastavat stereotyytit ja myytit	113
R.4.3 Merellä kadonneet	121
R.4.4 Ongelman määrittely	122
R.5.1 Havainnointiharjoitus– Muistitaulu	124
R.5.2 Harjoitus 1 – Havainnointi ja viestintä	125
R.5.3 Harjoitus 2 - Havainnointi ja viestintä	128
R.5.4 Motivoiva viestintä	130
R.5.5 Kysymysten esittämistekniikat	131
R.5.6 Kysymysten esittämistekniikat	133
R.5.7 Aktiivinen kuunteleminen, harjoitus 1	134
R.5.8 Aktiivinen kuunteleminen, harjoitus 2	135
R.5.9 ”Minä” viestit	136
R.5.10 ”Tappajalauseiden” käsitteleminen	138
R.5.11 Neliöiden muodostaminen	139
R.5.12 Käytännön esimerkkejä	141
R.5.13 Perusilmaukset eri kielillä	142
R.5.14 Arviointi	145
R.6.1 Fasilitointi	146
R.6.2 Ryhmädynamiikan ymmärtäminen	149
R.6.3 Roolipeli	151
R.7.1 Harjoitus: oppimistyyli	152
R.7.2 Harjoitus: Oppijan motivaation edistäminen	158
R.7.3 Testi oppitunnista 1 – Moduuli 7 ”Ohjaustaidot”	161
R.7.4 Harjoitus: Opetus-/ohjaustaidot	163
R.7.5 Koulutuksen ja koulutusmateriaalien kehittäminen. Käytännönharjoitus.	165
R.7.6 Käytännötoiminta opetus- ja oppimateriaalien tarkoituksen ja merkityksen kannalta	167
R.7.7 Testi tunnista 2 - Moduuli 7 ”Ohjaustaidot”	168
R.7.8 Palautelomake Moduuli 7 ”Ohjaustaidot”	170
R.8.1 Laajakaista vai Wi-Fi	171
R.8.2 Google-haku	174

R.8.3 Hyödyllisiä nettisivustoja	177
R.8.4 Netiketti	179



BRAMIR Kouluta kouluttajaa- ohjelman esittely

Tämän koulutusohjelman tavoitteena on hyödyntää seniorivapaaehtoisten mahdollisuuksia tukea maahanmuuttajien kotoutumista ja varmistaa laadukkaiden tulosten saavuttaminen niin seniorivapaaehtoisten kuin maahanmuuttajayhteisöjen keskuudessa.

Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi BRAMIR –projektitimi on pyrkinyt kehittämään kohdennettuja opetussuunnitelma ja resursseja, jotka vastaavat seniorivapaaehtoisten ja maahanmuuttajien yksilöityjä tarpeita.

Kouluta kouluttajaa –ohjelma on tarkoitettu pelkästään seniorivapaaehtoisille ja se pyrkii kehittämään heidän osaamistaan ja taitojaan, jotta he voivat rakentaa laadukkaita mentorointikumppanuuksia yksittäisten maahanmuuttajien kanssa ja tukea paikallisesti heidän sosiaalista, kulttuurista ja taloudellista integraatiota.

Tässä asiakirjassa esitellään BRAMIR -projektin Kouluta kouluttajaa –ohjelman koulutussisältö, joka toteutetaan kontaktiopetuksena. Se tarjoaa kattavan kehyksen, sisältäen innovatiivisia pedagogisia lähestymistapoja ja räätälöityjä koulutus- ja oppimateriaaleja. Koulutus koostuu kahdesta osasta:

- ➔ **BRAMIR Ohjaajan käsikirja**, tarjoaa teoreettisen tausta ja vaiheittain etenevät ohjeet BRAMIR Kouluta kouluttajaa -resurssien toteuttamiselle;
- ➔ **BRAMIR Kouluta kouluttajaa -resurssien työkalupakki**, tarjoaa käytännön materiaaleja, mukaan lukien harjoituksia, käytännön sisältöä, tehtäवलomakkeita ja malleja, joita tehdään seniorivapaaehtoisten kanssa luokahuoneessa/ kasvotusten.

Koulutusohjelma on kehitetty O1 tutkimusraporttitiivistelmän pohjalta määriteltyjen oppimistulosten perusteella ja se on saatavilla kaikilla partnerikielillä eli saksaksi, kreikaksi, englanniksi, ranskaksi, italiaksi, romaniaksi ja suomeksi.

BRAMIR Kouluta kouluttajaa –ohjelman aloitus

Ohjaajan käsikirjassa mainittujen ohjeiden lisäksi on seuraavat näkökohdat syytä pitää mielessä ennen tämän koulutusohjelman aloittamista:

- ➔ Ennen koulutuksen aloittamista kysy kaikilta osallistujilta miksi he osallistuvat BRAMIRin kouluta kouluttajaa –ohjelmaan ja mitä he ajattelevat hyötyvänsä siitä?
- ➔ Selvitä osallistujilta mitä he ovat tehneet aiemmin työkseen ja millainen koulutustausta heillä on – on tärkeää tunnistaa olemassa olevat taidot.
- ➔ Määritä osallistujien odotukset, selvitä mitä he tietävät jo ja mitä he haluavat tietää koulutusohjelman suoritettuaan. Varmista, että heidän odotuksensa ovat samassa linjassa tämän koulutusohjelman kanssa.
- ➔ Korosta, että tämä koulutus tukee heitä työssään maahanmuuttajien kotoutumisneuvojina omissa yhteisöissään ja että sen tarkoitus ei ole tehdä toimintasuunnitelmaa tulevalle integraatiotyölle.
- ➔ Muistuta osallistujia siitä, että tämä koulutus auttaa heitä töiden aloittamisessa maahanmuuttajayhteisöissä, auttamaan niitä, jotka ovat kauimpana tarjotuista palveluista. Tämä ei ole kaiken kattava koulutusohjelma toisten auttamiseen, mutta antaa heille tarvittavat tiedot näiden tehtävien suorittamiseksi.
- ➔ Tämän koulutusohjelman tavoitteena on tukea seniorivapaaehtoisia uusissa rooleissaan maahanmuuttajien kotoutumisneuvojina. Ohjaajien on siksi pyrittävä samaan osallistujat toimimaan itsenäisesti ja ottamaan vastuu omasta oppimisesta. Tämä tukee heidän itseluottamustaan kun he aloittavat mentorointisuhteen maahanmuuttajien kanssa.

BRAMIR Kouluta kouluttajaa –ohjelman yleiskatsaus

BRAMIR Kouluta kouluttajaa -ohjelma koostuu kahdeksasta moduulista, joissa otetaan huomioon oppimisen monimutkaisuus, oppimisen laajuus ja taso sekä osaamisen kehittäminen.

Tämän koulutusohjelman edotettu kesto on 150 tuntia kokonaisoppimista kuten alla olevassa taulukossa esitetään:

Moduuli Nro.	Moduulin nimi	Keskimääräinen kesto
1.	Kulttuurienvälinen tietoisuus, ymmärrys ja viestintä	18h
2.	Ihmissuhteet ja ihmissuhdetaidot	18h
3.	Henkilökohtainen tehokkuus ja itsensä johtaminen	18h
4.	Kriittinen ajattelu ja ongelmanratkaisu	18h
5.	Viestintä-, kieli- ja ryhmätyöskentelytaidot	18h
6.	Fasilitointitaidot	18h
7.	Ohjaustaidot	18h
8.	Tietotekniikan perustaidot	18h
	Arviointi	6h
Yhteensä		150h

Vaikka tämä on koulutusohjelman ehdotettu kesto, se on silti suunniteltu joustavaksi ja modulaariseksi. Tämä tarkoittaa sitä, että koulutuksen sisältömuutokset ovat koulutusta pitävän ohjaajan omassa harkinnassa, jotta ne olisivat vapaaehtoissenioreiden koulutustarpeiden mukaisia. Näin ollen ohjaaja voi päättää jättää pois tiettyjä moduuleja tai toimintoja tai antaa enemmän aikaa tiettyjen moduulien läpikäymiseen riippuen osallistujaryhmän tarpeista ja mieltymyksistä.

Koulutusohjelman moduulien tavoitteet

1. Helpotetaan vapaaehtoissenioreiden siirtymistä maahanmuuttajien integroitumisprosessin toimijoiksi heidän omissa yhteisöissään ja itseluottamuksen ja osaamisen kehittymistä tässä roolissa.
2. Tutkitaan maahanmuuttajien kotoutumisessa esiintyviä esteitä ja haasteita vastaanottavassa maassa ja kannustetaan oppijoita tunnistamaan miten nämä haasteet voidaan ratkaista.

3. Pyritään kehittämään oppijoiden henkilökohtaista resilienssiä ja itsenäisyyttä ottaa vastuuta omasta oppimisesta.
4. Oppijoiden itseluottamuksen tukeminen kulttuurienvälisten ryhmien johtamisessa.
5. Tunnistaa ja sopeutua oppijan erityisiin tarpeisiin kussakin tilanteessa.

Käytettävät tekniikat ja menetelmät

Kun suunnittelet miten toteutat koulutusohjelman harkitse seuraavia tekniikoita ja menetelmiä:

1. Älä ylikuormita oppijoita liialla teoreettisella sisällöllä ja esityksillä. Pidä oppijat sitoutuneena ja aktiivisina ryhmäkeskustelujen ja roolipelitoiminnan avulla jos mahdollista.
2. Opiskeltaessa teoriaa, pyri hyödyntämään esimerkkejä ja tarinoita, jotta saat liitettyä teorian suoraan todelliseen elämään.
3. Kun käytät esimerkkejä, varmista että ne liittyvät suoraan ryhmään.
4. Tämä on moduuleista koostuvat koulutusohjelma, jota ei tarvitse suorittaa tietyssä järjestyksessä. Määriteltäessä mitä osia aiotaan käydä läpi, huomioi oppijan aikaisemmat opinnot, taustat ja kehitetyt taidot. Etene tunnetusta tuntemattomaan.
5. Etene aihealueita loogisessa järjestyksessä.
6. Anna oppijoille runsaasti mahdollisuuksia esittää kysymyksiä ja antaa palautetta.
7. Ole joustava ja mikäli oppijat osoittavat kiinnostusta johonkin tiettyyn aiheeseen, ole valmis käyttämään enemmän aikaa kysymyksille ja esimerkkien antamiselle.
8. Hyödynnä erilaisia aistitapoja ja visuaalisia vihjeitä, jotka vetoavat oppijoiden eri oppimistyyliin.
9. Kunnioita oppijoiden aiempia kokemuksia.
10. Käytä aktiivisen kuuntelemisen tekniikkaa kun pyrit saaman osallistujat mukaan ryhmäkeskusteluihin ja toimintaan.
11. Puhu selkeästi ja yhdistä edellinen aihe seuraavaan.
12. Tee yhteenvetoja ja kertaa jokaisen opetuskerran lopussa.
13. Ole tietoinen oppijoiden kehonkielestä. Jos he alkavat vaikuttaa kyllästyneiltä, aloita jokin toiminnallinen harjoitus tai ryhmäkeskustelu. Varmista, että kaikki oppijat ovat sitoutuneita ja heillä on tarpeeksi virikkeitä.

14. Kun osallistujat kehittyvät koulutuksen edetessä, aloita kysymään heiltä vähitellen kysymyksiä testataksesi ja vahvistaaksesi heidän oppimista.

- a. Koulutuksen aikana, voit kysyä kysymyksiä kuten: Miksi teemme tätä harjoitusta? Mitä kokemus merkitsee sinulle? Mitä opit tästä harjoituksesta?
- b. Koulutuksen lopussa osallistujien olisi kyettävä kertomaan kuinka heidän oppimiskokemuksiaan voisi soveltaa todelliseen elämään. Koulutuksen lopussa voit kysyä seuraavanlaisia kysymyksiä: Miten voit hyödyntää oppimaasi omassa elämässäsi? Mitä voidaan tehdä eri tavoin samanlaisessa tilanteessa? Mikä saattaisi auttaa tai estää sen mitä olet juuri oppinut?

BRAMIR Ohjaajan käsikirja

Nämä moduulit ja osat on suunniteltu joustaviksi suunnittelua, toteuttamista ja arviointia varten. Koulutusohjelma on suunniteltu siten, että oppijoilla on mahdollisuus kehittää taitojaan ja osaamistaan omista tarpeista ja lähtökodista. Kaikki koulutuksen toteuttamiseen liittyvät materiaalit ovat satavilla projektin verkkosivuilla ja verkko-oppimisympäristössä osoitteessa: www.bramir.eu.

Tämä on modulaarinen koulutusohjelma, jonka osia voi käyttää itsenäisesti. Niitä voidaan myös pidentää tai lyhentää riippuen osallistujien koulutuksesta ja asiantuntemuksesta.

Kukin osa on esitetty seuraavassa muodossa:

- ➔ Opiskelun kesto
- ➔ Oppimistulokset;
- ➔ Koulutuksen toteuttaminen ja käytettävät menetelmät;
- ➔ Vaadittava aika;
- ➔ Vaadittavat materiaalit ja resurssit;
- ➔ Ehdotetut arviointitekniikat;
- ➔ Arviointi, jos tarpeellista;
- ➔ Linkit lisämateriaaleihin.

Moduuli 1: Kulttuurienvälinen tietoisuus, ymmärrys ja viestintä			
Tuntisuunnitelma: Moduuli 1, kontaktiopetus, osa 1			
Opiskelun kesto		Kontaktiopetus	Itsenäinen opiskelu
9h		2.5h	6.5h
Oppimistulokset		Tämän jakson päätyttyä, seniorivapaaehtoiset (osallistujat) osaavat: ❖ Kehittää kulttuurienvälistä perustietoisuuttaan ❖ Ymmärtää eri kommunikointityylejä kulttuurierojen kautta ❖ Mukauttaa omaa viestintätyyliään sopimaan erilaisten ryhmien ja maahanmuuttajien kanssa toimimiseen ❖ Tulkita eri kulttuurien nonverbaalista viestintää ❖ Ymmärtää eri kulttuurien nonverbaalisen viestinnän yleisiä “sääntöjä” ❖ Ymmärtää eri kulttuurien sosiaalisia normeja ja tapoja	
Aika	Materiaalit	Toteuttaminen/Ohjeet ohjaajalle	Resurssit
25 min	Fläppitaulu; tussit	A.1.0 - Aloitus ❖ Esittele itsesi ❖ Esittele ohjelma & oppimistulokset ❖ Esittele ennakkoon valmisteltu fläppitaulu ja tee muistiinpanoja tarvittaessa ❖ Kysy seniorivapaaehtoisilta ovatko he samaa mieltä ohjelmasta ja oppimistuloksista. Haluavatko he lisätä jotain? Jos kyllä, kirjoita se fläppitaululle. ❖ Aseta ohjelma seinälle tämän jälkeen, jolloin se on nähtävissä koko moduulin ajan.	-

		❖ Moduulin aikana merkitse asiat, jotka on jo käsitelty.	
	Kysymykset paperilla tai powerpointilla jokaiselle vapaaehtoiselle/parille	<i>A.1.1 - Pikatreffit (Jäänmurtaja)</i> ❖ Osallistujien tulisi tutustua toisiinsa ja päästä sopivaan mielentilaan moduulia varten. Tämä harjoitus on myös tärkeä mukavan oppimisympäristön luomiseksi. ❖ Aseta kaksi riviä tuoleja vastakkain ja laita ajastin päälle.	R.1.1
10 min	Projektori ja valkokangas tai sopiva tyhjä pinta Tietokone PowerPoint esitys Kopioita monisteesta R.1.2 oppijoille	<i>A.1.2 – Mitä on kulttuuri?</i> ❖ Erittäin lyhyt teoriaosuus alustukseksi. ❖ Näytetään 6 määritelmää kulttuurista ja osallistujat saavat hetken aikaa (1min) valita 1-2 määritelmää, jotka kuvaavat kulttuuria heidän mielestään parhaiten . ❖ Tämän jälkeen heille kerrotaan, että kaikki määritelmät ovat osa kulttuuria ja heille esitetään jäävuorimalli, jossa havainnollistetaan kulttuurin näkyviä ja näkymättömiä osia. ❖ Ohjaajan tulisi tehdä tästä osasta mahdollisimman vuorovaikutteisen eikä tässä tulisi kiirehtiä. Määritelmien lukemiseen voi käyttää hyvin aikaa. ❖ Kysy retorisia kysymyksiä, kun näytät jäävuortea sen sijaan että lukisit PPT:n keskeiset sanat.	R.1.2

20 min	Hedelmäkulho (yhdenlaisia hedelmiä) Kopioita monisteesta R.1.3 oppijoille	<i>A.1.3 – Minun omenani</i> ❖ Osallistujat oppivat erottamaan ryhmiä ja yksilöitä. ❖ He ymmärtävät, että vaikka omena on yleensä omena ja kuuluu omenoiden ryhmään, sillä on vielä yksittäisiä ominaisuuksia, jotka tekevät siitä ainutlaatuisen. ❖ Jos he kiinnittävät huomiota erityispiirteisiin, he pystyvät erottamaan kaikki omenat ja etsimään ne uudelleen. ❖ Vaikka ryhmä näyttäisi olevan homogeeninen ensimmäisellä silmäyksellä, asiaan paneutumalla huomaa, että asia on toisin. ❖ Ohjaaja voi valita minkä tahansa hedelmän tai kasviksen tähän harjoitukseen. Mutta käytä vain yhtä hedelmää tämän moduulin aikana. (esim. vain omenoita tai päärynöitä. Älä sekoita hedelmiä.)	R.1.3
20 min	Kortit, jotka sisältävät erilaisia tervehdyksiä Kopiot monisteesta R.1.4 oppijoille	<i>A.1.4 – Tervehtimispeli</i> ❖ Tämän harjoituksen tavoitteena on kulttuuristen väärinkäsitysten ymmärtäminen ja oman ryhmän löytäminen. ❖ Vapaaehtoiset saavat eräänlaisen tervehdyksen, jota harjoitetaan tietyssä kulttuurissa.. ❖ Heidän tulee löytää oma ryhmänsä (vähintään 3 hlöä) tervehtimällä toisiaan. Puhuminen ei ole sallittua! <i>Keskustelua</i> ❖ Miltä vapaaehtoisista tuntui harjoituksen aikana? ❖ Mitä väärinkäsityksiä he kohtasivat? ❖ Miten he selittivät kokemuksiaan?	R.1.4
60 min	Korttien pelaaminen ohjeiden mukaisesti; Ohjeet jokaiseen pöytään (Kerää ne ennen pelin alkua)	<i>A.1.5 – BARNGA -peli</i> ❖ BARNGA sijoittaa ihmiset tilanteisiin, joissa he ymmärtävät, että huolimatta monista samankaltaisuuksista, toisesta kulttuurista tulevilla ihmisillä on eroja siinä miten he tekevät asioita. ❖ Pelaajat oppivat, että heidän on ymmärrettävä ja otettava nämä erot huomioon. ❖ Aloittaaksesi BARNGA-pelin, jaa ryhmä 4-6-hengen ryhmiin. ❖ Jokaisessa pöydässä on salaiset omat sääntönsä – kuten eri kulttuuresissa on eri tavat. ❖ Vapaaehtoiset vaihtavat pöytiä, mutta eivät saa	R.1.5

	Fläppitaulu ja tussi keskustelua ja palautetta varten Kopioita monisteesta R.1.5 oppijoille	puhua pelin aikana – ja tietenkin tulee paljon väärinkäsityksiä. ❖ Ohjaajan tulisi varmistaa, että vapaaehtoiset eivät kommunikoi kielellisesti (puhuminen/kirjoittaminen). Piirtäminen on sallittua! ❖ Pelatkaa peliä 5 kierrosta. 5min/kierros. <i>Keskustelua</i> ❖ Kysy vapaaehtoisilta heidän kokemuksistaan pelin aikana. ❖ Alkoivatko he ymmärtää pelin jujun? ❖ Miksi he luulevat sinun valinneen tämän harjoituksen kulttuurienvälisen tietoisuuden kontekstissa? ❖ Mitä he saivat tästä harjoituksesta?	
15 min	Fläppitaulu; tussit	<i>A.1.6 - Pohdintaa</i> ❖ Pyydä vapaaehtoisia jakamaan yksi lause siitä mitä he ovat oppineet tai minkä he kokivat erityisen hyödyllisenä tai mikä sai heidät oivaltamaan asioita. ❖ Ota alun fläppitaulumuistiinpanot esille ja käy ohjelma ja oppimistulokset läpi uudelleen ❖ Muistuta heitä siitä mistä tässä moduulissa oli kyse ja kysy mitä oppimistuloksia he saavuttivat.	-
Arviointi		Arviointi A.1.3: ❖ Keskustelkaa vapaaehtoisten kanssa heidän kokemuksistaan tässä harjoituksessa kysymällä seuraavia kysymyksiä: ❖ Mitä he saivat tästä harjoituksesta? ❖ Olivatko he yllättyneitä? ❖ Mihin muihin tilanteisiin /asiayhteyteen tätä kokemusta voisi soveltaa? Arviointi A.1.5: ❖ Merkitse läpikäydyt asiat ohjelmassa ja oppimistuloksissa	
Lisämateriaalit		<i>BARNGA peli:</i> Ohjeet: http://www.acphd.org/media/271383/barnga_instructions.pdf	

	Miksi pelata tätä peliä? (lisälukemisto): https://journals.tdl.org/absel/index.php/absel/article/viewFile/1059/1028
--	---

Moduuli 1: Kulttuurienvälinen tietoisuus, ymmärrys ja viestintä			
Tuntisuunnitelma Moduuli 1, kontaktiopetus, osa 2			
Opiskelun kesto 9h	Kontaktiopetus 2.5h	Itsenäinen opiskelu 6.5h	
Oppimistulokset	Tämän jakson päätyttyä seniorivapaaehtoiset (oppijat) osaavat: ❖ Kehittää kulttuurienvälistä perustietoisuuttaan ❖ Ymmärtää eri kommunikointityylejä kulttuurierojen kautta ❖ Mukauttaa omaa viestintätyyliään sopimaan erilaisten ryhmien ja maahanmuuttajien kanssa toimimiseen ❖ Tulkita eri kulttuurien nonverbaalista viestintää ❖ Ymmärtää eri kulttuurien nonverbaalisen viestinnän yleisiä "sääntöjä" ❖ Ymmärtää eri kulttuurien sosiaalisia normeja ja tapoja		
Aika	Materiaalit	Toteuttaminen/Ohjeet ohjaajalle	Resurssit
10 min	Fläppitaulu, jossa ohjelma ja oppimistulokset	<i>A.1.7 – Aloitus ja jäänmurtaja</i> ❖ Näitä fläppitaulusta ohjelma ja oppimistulokset ja kysy osallistujilta mitä asioita he muistavat edellisestä kerrasta. ❖ Auta heitä, jos he eivät muista kaikkia asioita edellisestä kerrasta.	-

30 min	Fläppitaulu; Kynät	<i>A.1.8 – 4 Fläppitaulu</i> ❖ Ohjaaja valmistaa 4 fläppitaulua ja sijoittaa ne eripuolille huonetta. Kuhunkin tauluun ohjaaja kirjoittaa yhden seuraavista kysymyksistä: 1. Mikä on tärkein asia, mikä maahanmuuttajien tulisi oppia tästä maasta? (Jos ehdotat useampia asioita, ne tulisi laittaa tärkeysjärjestykseen) 2. Mikä sinua innostaa BRAMIR –projektissa? 3. Oletko huolestunut jostakin tähän prorjektiin liittyen? Jos olet, niin mistä? 4. Kuvittele, että olet yllättäen yöpymässä Tokiossa Japanissa viikon ajan. Millaisia haasteita tulet kohtaamaan? Miten selviäisit? <i>Keskustelua</i> ❖ Ohjaaja tiivistää kommentit fläppitaululle. Lue ne ääneen. Jos jokin kommenteista on jäänyt epäselväksi, voit kysyä haluaisiko vapaaehtoinen joka on kirjoittanut kommentit selittää mitä se tarkoittaa. ❖ Muista kuitenkin, että kommentit ovat nimettömiä, ja mikäli asian kirjoittanut ei halua asiaa kommentoida, sitä tulee kunnioittaa. ❖ Kaikki vapaaehtoiset ovat kuitenkin tervetulleita jakamaan mielipiteensä kommentteihin! ❖ Yritä liittää kommentit asiayhteyteen. Miksi harjoitus on tärkeä? Ohjaajan tulisi johtaa ryhmäkeskustelua vapaaehtoisten kanssa tämän toiminnan jälkeen. ❖ Tämän osan lopussa ohjaajan tulisi palata näihin fläppitaulujen sisältöihin ja kysyä kokevatko vastaajat edelleen samoin kuten ovat	
--------	---------------------------	---	--

		kommentoineet tai että onko jokin muuttunut uusien näkökulmien ja kokemusten perusteella.	
5 min	Kopioita monisteesta R.1.6	<i>A.1.9 – Palapelin korjaaminen</i> ❖ Tässä pelissä ryhmä jaetaan kahteen osaan. ❖ Pyri pitämään naisten ja miesten osuus ryhmissä tasapainossa, koska se on tärkeää seuraavassa pelissä. Jokaisessa ryhmässä on oltava vähintään yksi mies /nainen! ❖ Tulosta kaksi kuvaa (jos mahdollista pahville) ja leikkaa kuvat niin moneen eri palaan kuin ryhmässä on jäseniä. ❖ Anna palapelin osa kullekin ja anna vapaaehtoisten löytää oma ryhmänsä. ❖ Lopussa heillä on kuva kylästä ja rakennuksesta. ❖ Tämä ratkaisee ovatko osallistujat seuraavan pelin aikana arkkitehteja vai Derdialaisia.	R.1.6
65 min	Ohjekortit molemmille ryhmille; Sakset, liimaa/teippiä, viivoitin, kyniä, paperia/pahvia 2 huonetta tai jaettu huone; Kopioita monisteesta R.1.7 oppijoille	<i>A.1.10 – Derdian -peli</i> ❖ Erotta ryhmät niin etteivät he näe tai kuule toisiaan. ❖ Sinun on valvottava molempia ryhmiä ja autettava tarvittaessa. ❖ Ole varovainen äläkä kerro heille liikaa! ❖ Harjoitus ei ole helppo, mutta sen tarkoitus on saada osallistujat pois mukavuusalueelta!	R.1.7

20 min	Fläppitaulu ja tusseja keskustelua ja palautetta varten	<i>A.1.11 – Loppukeskustelu</i> ❖ Osallistujilla on paljon uusia kokemuksia ja siksi on välttämätöntä antaa tilaa keskustella näistä kokemuksista ja niiden herättämistä tunteista. ❖ Vain tällä tavoin he pystyvät sisäistämään harjoitusten sanoman. ❖ Käytä fläppitaulua ja tusseja. Kysy vapaaehtoisilta mitä he ovat oppineet tämän päivän harjoituksista ja keskustelkaa aiheesta.	-
20 min	Matkalaukku/ postilaatikko/roiskis tai kuva näistä esineistä; Kortit (jos mahdollista 3 eri värissä); Kyniä; Fläppitaulu kurssin alusta (ohjelma & oppimistulokset)	<i>A.1.12 – Viimeinen peli & pohdintaa moduulista</i> ❖ Vapaaehtoiset saavat 3 korttia ja heitä pyydetään kirjoittamaan: a) Mitä tämän moduulin asioita he ottavat mukaansa, b) Mistä asioista he ovat epävarmoja c) Mitä asioita he eivät ole käyttämään (jos sellaisia on) ❖ Ennen aloitusta, esittele alussa esitetyt ohjelma ja oppimistulokset. Ruksaa kohdat, jotka on käyty läpi. ❖ Aseta matkalaukku, postilaatikko tai roiskis tai niiden kuvat keskellä huonetta. ❖ Anna kortit ja pyydä vapaaehtoisia vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: a) Mitkä asiat tai näkökulmat otat mukaasi matkalaukussa, koska ne tukevat työtäsi mentorina? b) Mitkä asiat sijoitat postilaatikkoon, koska koet tällä hetkellä epävarmuutta siitä onko niistä sinulle hyötyä? c) Mitkä asiat laittaa roskikseen, koska et koe niitä hyödyllisiksi lainkaan?	-
Arviointi	Kuten on kuvattu A.1.12.		
Lisämateriaalia	Derdian peli – ohjeet molemmille ryhmille: http://interfaithalliance.org/cms/assets/uploads/2016/09/Deridian-and-Engineers-Role-Playing.pdf Toinen resurssi: http://www.nonformality.org/wp-content/uploads/2006/03/derdians.pdf		

Moduuli 1: Ihmissuhteet ja ihmissuhdetaidot			
Tuntisuunnitelma, Moduuli 2, kontaktiopetus, osa 1			
Opiskelun kesto 9h	Kontaktiopetus 2.5h	Itsenäinen opiskelu 6.5h	
Oppimistulokset	Tämän osan päätyttyä seniorivapaaehtoiset (osallistujat): ❖ Tuntevat toisensa paremmin; ❖ Oppivat mitä aktiivinen kuunteleminen on ja kuinka tätä taitoa voidaan kehittää vuorovaikutteisilla menetelmillä; ❖ Vaihtavat ajatuksia ja harjoittelevat interaktiivisia viestintätaitoja muiden osallistujien kanssa.		
Aika	Materiaalit	Toteutus/Ohjeet ohjaajalle	Resurssit
25 min		<i>A.2.0 - Aloitus</i> ❖ Toivota kaikki osallistujat tervetulleiksi ja esittele kurssin sisältö.	-
		<i>A.2.1 – Jäänmurtajat</i> <u>Yhteiset asiat</u> ❖ Jaa osallistujat pareihin ja pyydä heitä löytämään toisistaan yhteiset kokemukset tai asenteen (anne heille 5 minuuttia aikaa). Esimerkiksi: tunnistakaa 4 paikkaa omassa maassa jossa olemme kaikki olleet, 3 suunnitelmaa kesäksi, 1 elokuva, jota kukaan ei halua nähdä uudelleen jne. ❖ Kysy tämän jälkeen jokaiselta parilta, millaisia yhteisiä asioita he löysivät (5min) <u>Kerro kolme asiaa itsestäsi ja muista kolme</u>	-

		<u>vierustoveristasi</u> ❖ Kaikki oppijat tulevat seisomaan ympyrään: heillä on 5 minuuttia aikaa keskustella aiheesta vasemmalla seisovan vierustoverin kanssa. ❖ Heidän tulee selvittää 3 mielenkiintoista faktaa hänestä ja kertoa jotain itsestään. ❖ Tämän jälkeen pyydä jokaista henkilöä kertomaan vierustoveristaan nämä 3 asiaa (5min)	
30 min	Projektori ja valkokangas tai sopiva tyhjä pinta; tietokone; PowerPoint esitys	<i>A.2.2 – Aktiivinen kuunteleminen</i> ❖ Ohjaaja esittelee aiheen” Aktiivinen kuunteleminen” kysymällä vapaaehtoisilta mikä on heidän ymmärryksensä termistä. ❖ Ohjaaja esittelee aktiivisen kuuntelemisen keskeiset ideat ja sen hyödyt. ❖ Ohjaajat esittelee konkreettisia esimerkkejä aktiivisesta kuuntelemisesta ja se hyödyllisyydestä kuten: - Lyhyt sanallinen vahvistus kuten “ahaa,” “tiedän,” “varmasti,” “kiitos,” tai “ymmärrän.” - Avointen kysymysten esittäminen - Tarkentavien kysymysten esittäminen. - Nonverbaaliset merkit, jotka osoittavat ymmärtämistä, kuten nyökkäys, katsekontakti s - Omin sanoin kertominen ymmärryksen osoittamiseksi. - Samankaltaisten kokemusten esiin tuominen ymmärryksen osoittamiseksi.	-

80 min	Kopiot kyselylomakkeesta kaikille osallistujille; Kopiot monisteesta käytännön harjoituksista kaikille osallistujille	A.2.3 – Aktiivisen kuuntelemisen kysely ja harjoitus ❖ Kyselylomake – Ohjaaja jakaa kaikille oppijoille kyselyt, joiden avulla he voivat arvioida millaiset heidän kuuntelutaitonsa ovat. ❖ Testin nimi on “Kuinka hyvät kuuntelutaitosi ovat?” ja linkki tähän kyselyyn löytyy myöhemmin kohdasta <i>Lisämateriaalit</i>. ❖ Kyselyssä on 14 kysymystä, jossa vastaajat voivat tehdä itsearviointia omista kuuntelutaidoista yksinkertaisilla ja jokapäiväiseen elämään liittyvillä kysymyksillä. ❖ Kyselyn vastauksista muodostuu pistemäärä, jonka avulla vastaajat saavat suoraa palautetta taidoistaan. <u>Ryhmätehtävä:</u> ❖ Kyselylomakkeen jälkeen ohjaaja esittelee kuuntelutaitoja kehittävät käytännönharjoitukset ❖ Harjoitus 1: Ohjaaja lukee tekstejä, joissa on paljon yksityiskohtia. ❖ Lukemisen jälkeen, ohjaaja kysyy yhden kysymyksen, testatakseen onko häntä kuunneltu aktiivisesti (15min) ❖ Harjoitus 2: Bussikusharjoitus (10min) joka on selitetty kohdassa R. 2.2 ❖ Roolileikki (35mins) joka on selitetty kohdassa R. 2.3	R.2.1 R.2.2 R.2.3
20 min		A.2.4 – Palaute ja arviointi ❖ Ohjaaja lopettaa istunnon lyhyeen palautekeskusteluun osallistujien kanssa. ❖ Täällä seniorivapaaehtoiset rohkaistaan ilmaisemaan itseään, jakamaan havaintojaan ja antamaan palautetta koulutuksen sisällöstä.	-
Arviointi		-	
Lisämateriaaleja		Muutamia aktiiviseen kuuntelemiseen liittyviä lisämateriaaleja https://www.adelaide.edu.au/writingcentre/docs/learningguide-activelisting.pdf Aktiivinen kuunteleminen: kuinka olla hyvä kuuntelija: https://www.youtube.com/watch?v=z_rNd7h6z8 6 vinkkiä aktiiviseen kuuntelemiseen: https://www.youtube.com/watch?v=oWe_ogA5YC	

	Hyvä kuuntelija: https://www.youtube.com/watch?v=-BdbiZcNBXg Kysely: Kuinka hyvät kuuntelutaitosi ovat? https://www.mindtools.com/pages/article/listening-quiz.htm Muutamia (6) kuuntelutaidon harjoituksia edistämään vahvempaa viestintää: https://blog.udemy.com/listening-skills-exercises/ http://classroom.synonym.com/active-listening-games-adults-12033309.html http://blog.readytomanage.com/what-listening-skills-exercises-work-best/ https://www.trainingzone.co.uk/develop/cpd/tutors-tips-active-listening-exercise
--	---

Moduuli 2: Ihmissuhteet ja ihmissuhdetaidot		
Tuntisuunnitelma, Moduuli 1, kontaktiopetus, osa 2		
Opiskelun kesto 9h	Kontakti 2.5h	Itsenäinen opiskelu 6.5h
Oppimistulokset	Tämän osan päätyttyä vapaaehtoiset (osallistujat): ❖ Osaavat määritellä tunneälykkyyden; ❖ Ymmärtävät tunneälyn merkityksen; ❖ Osaavat tunnistaa tunneälyn tärkeimmät taidot ja suorittaa itsearviointin; ❖ Osaavat kehittää näitä taitoja käytännön harjoitusten kautta.	

Aika	Materiaalit	Toteutus/Ohjeet ohjaajalle	Resurssit
30 min		<i>A.2.5 - Aloitus</i> ❖ Toivota osallistujat tervetulleiksi ja esittele heille kurssin sisältö.	-
		<i>A.2.6 – Jäänmurtaja</i> ❖ Ohjaaja jakaa osallistujat pareittain ja pyytää jokaista paria vastaamaan seuraaviin kolmeen kysymykseen: 1. Kenet (elävän tai kuolleen) haluaisit kaikkein eniten tavata ja miksi? 2. Mikä on kaikkein hurjinta mitä olet tehnyt ja millainen kokemus oli? 3. Mikä on lempiruokasi?	-
30 min	Fläppitaulu; tussit; keskustelu	<i>A.2.7 – Ryhmäkeskustelu</i> ❖ Ohjaaja ohjaa ryhmäkeskustelua aiheesta: Mikä tekee henkilöstä tunneälykkään? ❖ Tavoitteena on keskustella yhdessä tunneälystä ja laatia yhteinen määritelmä. ❖ Ohjaaja kirjoittaa fläppitaulun keskelle “tunneäly” ❖ Tämän tavoitteen aon suunnitella miellekartta tunneälystä. Ohjaaja ei ole opettamassa: hän fasilitoi keskustelua. (ohjaajan tulisi osata miellekartan tekoprosessi) ❖ Ohjaajan tulisi olla kärsivällinen, kuunnella kaikkia ja tehdä fläppitaululle muistiinpanoja kaikista keskeisistä seikoista. ❖ Tämän jakson tulisi kehittää oppijoiden ymmärrystä, jota syvennetään seuraavan harjoituksen aikana.	-

15 min	Kopioita kyselylomakkeesta osallistujille; Kopioita käytännönharjoitusten monisteesta kaikille osallistujille	<i>A.2.8 – Tunneällyn määrittäminen</i> ❖ Ohjaajan esittää videon tunneällystä (linkki lisämateriaalit kohdassa) ❖ Fläppitaulun toiselle sivulle ohjaaja kirjoittaa 5 tunneällyn pylvästä ja kertoo selkeän määritelmän: • Itsetietoisuus: Tuntea omat tunteensa niiden tapahtuessa • Tunteiden hallinta: Kyky hallita tunteita • Itsemotivaatio: Kyky tehdä se mitä on tehtävä • Empatia: Tunteiden tunnistaminen muissa • Suhteiden käsittely: Kyky hallita, vaikuttaa ja innostaa tunteita muissa	-
75 min	Fläppitaulu; tussit; tietokone ja netti kyniä ja muistiinpanovälineitä osallistujille	<i>A.2.9 - Käytännönharjoituksia</i> ❖ Ohjaaja viittaa tunneällyn viiteen pilariin ❖ Itsetietoisuusharjoitus (15min): näytä ja kerro ❖ Tunteiden hallinnan harjoitus (15min): Tunteet musiikissa ❖ Itsemotivaatioharjoitus (15min): Huonon muuttamista hyväksi ❖ Empatiaharjoitus (15min): Pelko hatussa ❖ Suhteiden käsittelyn harjoitus (15min): 4 sanaa	R.2.4
20 min		<i>A.2.11 – Lopetus, yhteenveto ja arviointi</i> ❖ Ohjaaja lopettaa istunnin kysymällä vapaaehtoisilta vastasiko se heidän odotuksiaan ja kokevatko he aiheen itselleen nyt tutummaksi.	-
Arviointi		-	
Lisämateriaalit		Linkkejä Youtube-videoihin aiheesta tunneäly: https://www.youtube.com/watch?v=Te5QUiNbF2g http://www.dailytenminutes.com/2012/06/emotions-management-very-good-message.html?m=1 http://www.lifehack.org/articles/featured/8-steps-to-continuous-self-motivation.html	

	https://www.youtube.com/watch?v=bkmmZmbbBV0 https://www.youtube.com/watch?v=rNVtxTwd9zc Kirja: Goleman, Daniel: <i>Emotional intelligence, why it can matter more than IQ.</i>
--	--

Moduuli 3: Henkilökohtainen tehokkuus ja itsensä johtaminen			
Tuntisuunnitelma Moduuli 3, kontaktiopetus, Osa 1			
Opiskelun kesto 9h	Kontaktiopetus 2.5h	Itsenäinen opiskelu 6.5h	
Oppimistulokset	Tämän osan päätyttyä vapaaehtoiset (osallistujat) osaavat: ❖ Tunnistaa ja kehittää pehmeitä taitoja, joita tarvitaan itsensä johtamisessa ja henkilökohtaisessa tehokkuudessa ❖ Käyttävää erityisiä itsearviointiin tarvittavia työkaluja ja toimintoja. ❖ Tutkia ja kehittää itseluottamustaan		
Aika	Materiaalit	Toteuttaminen/Ohjeet ohjaajalle	Resurssit
	Projektori ja valkokangas tai sopiva tyhjä pinta; tietokone; PowerPoint esitys dia 2	A.3.0 – Termien “pehmeät ja kovat taidot” esittely ❖ Ohjaaja esittelee “pehmeät ja kovat taidot” PowerPoint –diojen avulla. ❖ Tämän jälkeen vapaaehtoiset antavat esimerkkejä pehmeistä ja kovista taidoista.	-

20 min			
	Projektori ja valkokangas tai sopiva valkea pinta; Tietokone; PowerPoint esitys;	<i>A.3.1 – Itsensä johtamisen esittely</i> ❖ Ohjaaja näyttää PPT-dioja ja pyytää vapaaehtoisia lukemaan ja kommentoimaan itsensä johtamista – Mitä se tarkoittaa, mitä taitoja siitä tarvitaan ja miksi se on tärkeää ❖ Vapaaehtoisia pyydetään kertomaan oma näkemyksensä ja ymmärryksensä itsensä johtamisesta ja viittaamaan henkilökohtaisiin kokemuksiin	-
30 min	Projektori ja valkokangas tai sopiva valkea pinta; tietokone; PowerPoint-esitys; Fläppitaulu ja tussit.	<i>A.3.2 – Henkilökohtainen tehokkuus</i> ❖ Ohjaaja näyttää PPT-dian 5 ja kysyy osallistujilta “Mitä henkilökohtainen tehokkuus merkitsee sinulle?” ❖ Osallistujat voivat kertoa vapaasti mielipiteensä ❖ Ohjaaja kirjoittaa keskeiset sanat fläppitaululle ja kannustaa ryhmäkeskusteluun ❖ Seuraavaksi ohjaaja näyttää seuraavan Youtube-videon ryhmälle: ‘henkilökohtaisen tehokkuuden 8 elementtiä’ https://www.youtube.com/watch?v=3Fj4e1rE1NI&t=113s	-
35 min	Projektori ja valkokangas tai sopiva valkea pinta; tietokone; PowerPoint -esitys; Kopiot monisteesta R.3.1 osallistujille	<i>A.3.3 – Itsetietoisuus</i> ❖ Osallistujat käyttävät työkaluna SWOT-analyysia analysoidakseen vahvuuksiaan, heikkouksiaan, mahdollisuuksia ja uhkia suhteessa uuteen rooliinsa maahanmuuttajien neuvojina. ❖ Vapaaehtoiset esittävät SWOT-analyysin tulokset koko ryhmälle ja ryhmäkeskustelu käsittelee työkalun hyödyllisyyttä.	R.3.1
55 min	Projektori ja valkokangas tai sopiva	<i>A.3.4 – Itseluottamus</i> ❖ Osallistujat täyttävät itseluottamustestin (R.3.2) ja esittävät tulokset koko ryhmälle mikäli haluavat – älä pakota heitä kuitenkaan siihen!	R.3.2

	valkea pinta; Tietokone; PowerPoint -esitys; Kopiot monisteesta R.3.2 ja R.3.3 osallistujille	❖ Osallistujat katsovat kaksi videota itseluottamuksen rakentamisesta: https://www.mindtools.com/selfconf.html https://www.youtube.com/watch?v=u_eNY6NjUWU&t=4s ❖ Videon katsoinen jälkeen ohjaaja ohjaa ryhmän keskustelemaan videoiden sisällöstä. ❖ Seuraavaksi ohjaaja jakaa ryhmän pareiksi ja jakaa monisteet (R.3.3) jokaiselle osallistujalle. ❖ Osallistujat lukevat monisteen läpi ratkaisukeskeisestä lähestymistavasta ja tekevät kuvatun harjoituksen . ❖ Tämän harjoituksen jälkeen ohjaaja aloittaa ryhmäkesustelun tämän lähestymistavan käyttämisestä.	R.3.3
10 min	Fläppitaulu ja tussit	A.3.5 – <i>Lopetus ja pohdintaa:</i> ❖ Ohjaaja tekee yhteenvedon tämän osan pääasioista ja pyytää osallistujilta palautetta kurssin sisällöstä. ❖ Osallistujia rohkaistaan osallitumaan vapaaseen keskusteluun ja ilmaisemaan ajatuksiaan ja mielipiteitään kurssista.	-
Arviointi		-	
Lisämateriaalit		Videolinkit: https://www.youtube.com/watch?v=3Fj4e1rE1NI&t=113s https://www.mindtools.com/selfconf.html https://www.youtube.com/watch?v=u_eNY6NjUWU&t=4s Lisämateriaalit: Itseluottamuskysely: https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_84.htm Video itsetunnosta: https://www.youtube.com/watch?v=YSg3xxRbB9s JOHARIn ikkuna: http://www.aspira.org/sites/default/files/U_III_M_1_SA.pdf MindTools: Itseluottamuksen rakentaminen: https://www.learning-	

	mind.com/7-basic-personal-effectiveness-skills/
--	--

Moduuli 3: Henkilökohtainen tehokkuus ja itsensä johtaminen			
Tuntisuunnitelma, Moduuli 3, kontaktiopetus, osa 2			
Opiskelun kesto 9h	Kontaktiopetus 2.5h	Itsenäinen opiskelu 6.5h	
Oppimistulokset	Tämän osan päätyttyä seniorivapaaehtoiset (osallistujat) osaavat: ❖ Tunnistaa ja kehittää pehmeitä taitoja, joita tarvitaan itsehoitoon ja henkilökohtaisen tehokkuuteen saavuttamiseen. ❖ Hyödyntää erityisiä työkaluja ja toimintoja hallitakseen stressiä. ❖ Hyödyntää mindfulness- ja meditaatiotekniikoita saavuttaakseen hyvinvointia.		
Aika	Materiaalit	Toteuttaminen/Ohjeet ohjaajalle	Resurssit
30	Projektor ja valkokangas ta sopiva valkoinen pinta; Tietokone; PowerPoint -esitys; Fläppitaulu ja	<i>A.3.6 –Itsehoidon esittely</i> ❖ Ohjaaja näyttää PowerPoint diat Itsehoidon suunnitelmasta (R.3.4) ja pyytää osallistujia kertomaan omista itsehoitotavoistaan. ❖ Ohjaaja kysyy osallistujien mielipidettä seuraavaan kysymykseen: ‘Mitä itsehoito tarkoittaa sinulle’ ❖ Ohjaaja kirjoittaa pääkohdat fläppitaululle	R.3.4

min	tussit Kopiot monisteesta R.3.4 osallistujille	❖ Osallistujat katsovat kaksi videota: https://www.youtube.com/watch?v=w0iVTQS8f_tg https://www.youtube.com/watch?v=VUKPrSMmbzc ❖ Ohjaaja aloittaa ryhmäkesustelun videon sisällöstä.	
40 min	Projektori ja valkokangas tai sopiva valkea pinta; Tietokone; PowerPoint -esitys; Fläppitaulu ja tussit Kopiot monisteesta R.3.5 ja R.3.6 osallistujille	<i>A.3.7 – Stressin hallinta</i> ❖ Ohjaaja esittelee ABC-mallin PowerPoint -dioilta 3-4. ❖ Osallistujat lukevat ABC –mallista, joka on työkalu stressin hallintaan ja sen ymmärtämiseen. ❖ Ohjaaja jakaa ryhmän pareihin ja jakaa kopiot monisteista R.3.5 ja R.3.6, ja auttaa osallistujia suorittamaan molempien monisteiden tehtävät. ❖ Osallistujat esittelevät tuotokset koko ryhmälle ja ohjaaja ohjaa ryhmäkesustelua teemaan ydinkohtiin liittyen.	R.3.5 R.3.6
40 min	Projektori ja valkokangas tai sopiva valkea pinta; Tietokone; PowerPoint -esitys.	<i>A.3.8 – Tietoinen läsnäolo</i> ❖ Ohjaaja esittelee aiheen tietoista läsnäoloa PowerPoint -dioista 5-7. ❖ Osallistujat katsovat kaksi videota: - Mindfulness 3 minuutissa: www.youtube.com/watch?v=mjtfyuTTQFY - Tiede mindfulnessin takana: www.youtube.com/watch?v=VTA0i8FfCvs&t=181s ❖ Ohjaaja pyytää osallistujia vastaamaan muutamiin kysymyksiin videoiden perusteella: - Mitä in tietoinen läsnäolo, mindfulness?	R.3.7

		- Millä tavoin se voi auttaa sinua? - Miten se toimii? - Miten sitä voi harjoitella? ❖ Ryhmäkeskustelua videoiden katselusta heränneistä kysymyksistä. ❖ Ohjaaja ohjaa yksinkertaisen meditaatioharjoituksen (R.3.7).	
40 min	Kyniä ja muistiinpano välineitä osallistujille; Kopioita monisteesta R.3.8 osallistujille	A.3.9 – <i>Itsereflektio</i> ❖ Osallistujia kannustetaan laatimaan lyhyt itsereflektio hyödyntämällä ohjaavia kysymyksiä (R.3.8). ❖ Osallistujia pyydetään lukemaan omat muistiinpanonsa ja aloittamaan ryhmäkeskustelu.	R.3.8
10 min	Fläppitaulu ja tussit	A.3.10 – <i>Lopetus ja pohdinta:</i> ❖ Ohjaaja tekee yhteenvedon osion keskeisistä asioista ja pyytää palautetta kurssin sisällöstä. ❖ Osallistujia kannustetaan osallistumaan avoimeen keskusteluun ja ilmaisemaan ajatuksiaan ja mielipiteitään osiosta.	-
Arviointi		-	
Lisämateriaalit		Videolinkit: https://www.youtube.com/watch?v=w0iVTQS8ftg https://www.youtube.com/watch?v=VUKPrSMmbzc www.youtube.com/watch?v=mjtfyuTTQFY www.youtube.com/watch?v=VTA0i8FfCvs&t=181s Verkkokysely stressin hallinnasta: https://www.mindtools.com/pages/article/newHTE_88.htm Lisämateriaalia itsereflektiosta: https://www.mindtools.com/blog/reflecting-on-your-inner-self/ Lisämateriaalia mindfulnessista: https://www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started/	

		https://greatergood.berkeley.edu/mindfulness/definition https://www.mindful.org/what-is-mindfulness/ https://www.pocketmindfulness.com/6-mindfulness-exercises-you-can-try-today/	
Moduuli 4: Kriittinen ajattelu ja ongelmanratkaisu			
Tuntisuunnitelma, Moduuli 4, kontaktiopetus, osa 1			
Opiskelun kesto 9h	Kontaktiopetus 2.5h	Itsenäinen opiskelu 6.5h	
Oppimistulokset	Tämän osan päätyttyä seniorivapaaehtoiset (osallistujat) osaavat: ❖ Määritellä termin kriittinen ajattelu; ❖ Ymmärtävät kriittisen ajattelun strategioita yhteisötoiminnassa; ❖ Harjoittaa kriittistä ajattelua toiminnan kautta; ❖ Ymmärtävät miten myytit ja stereotypiat voivat vaikuttaa siihen kuinka ajattelemme.		
Aika	Materiaalit	Toteutus/Ohjeet ohjaajalle	Resurssit
30 min	Sekuntikello kierrosten laskemista varten; Kyniä ja muistiinpano välineitä osallistujille; Fläppitaulu ja	A.4.0 – Jäänmurtajat ❖ Ohjaaja toivottaa osallistujat tervetulleiksi ja esittelee jäänmurtajaharjoituksen: <i>Kolme kirjainta</i> ❖ Ohjaaja antaa jokaiselle osallistujalle kolme kirjainta, joista 2 on konsonanttia ja 1 vokaali. ❖ Osallistujilla on 45 sekuntia aikaa muodostaa kolmikirjaiminen sana 1-2 muun ihmisen kanssa. ❖ Osallistujien tulee muodostaa sana vähintään	-

	tusseja; Projektori ja valkokangas; PowerPoint esitys; Tietokone	yhden muun osallistujan kanssa. ❖ Kun he ovat muodostaneet sanan, molemmat kirjoittavat sen paperille. ❖ Tämä harjoitus toistetaan 3-4 kertaa ❖ Sitten lisätään haastetta pyytämällä osallistujia tekemään 4-, 5- ja 6- kirjaimisia sanoja. ❖ Tämä harjoitus on hyvä jäänmurtaja ja auttaa osallistujia pääsemään mukaan luovan ja kriittisen ajattelun prosessieihin, sekä helpottaa ryhmätyöskentelyn aloittamista.	
		<i>A.4.1 – Kriittisen ajattelun esittely</i> ❖ Ohjaaja esittelee aiheen kriittinen ajattelu yhteisötoiminnassa ❖ Ohjaaja aloittaa ryhmäkeskustelun (fläppitaulu ja tusseja) määritelläkseen osallistujien käsitykset käsitteestä ”kriittinen ajattelu”. ❖ Ohjaaja esittelee kriittisen ajattelun muutamia määritelmiä, kriittisten ajattelijoiden roolia ja kriittisen ajattelun rooleja yhteisötoiminnassa PowerPoint-dioilta	-
20 min	Projektori ja valkokangas tai sopiva valkea pinta; Tietokone; PowerPoint - esitys; Fläppitaulu ja tusseja; Kopioita monisteesta	<i>A.4.2 – Mieli-pide vs. Fakta</i> ❖ Ohjaaja selittää PowerPoint-diojen avulla lyhyesti miksi kriittisen ajattelun taidot ovat hyödyllisiä ❖ Ohjaaja jakaa monisteet ”mieli-pide vai fakta” osallistujille esitelläkseen kriittisen ajattelun kehittämisen strategioita. ❖ Osallistujilla on on 5 minuuttia aikaa täydentää moniste ❖ Tämän jälkeen ohjaaja aloittaa lyhyen ryhmäkeskustelun, jossa pohditaan kuinka he käyttivät kriittistä ajattelua tehtävän suorittamiseksi – millaisia sanoja he etsivät erottaakseen mielipiteen tosiasioista. ❖ Ohjaaja pyytää osallistujia miettimään muita	R.4.1

	R.4.1 osallistujille	esimerkkejä kriittisen ajattelun käyttämisessä jokapäiväisessä elämässä. Jos he haluavat, he voivat jakaa esimerkit muille ryhmäläisille.	
60 min	Projektori ja valkokangas tai sopiva valkea pinta; Tietokone; PowerPoint Presentation -esitys; Kopiot lehtiartikkelista osallistujille Fläppitaulu ja tussit	<i>A.4.3 – Sanomalehtien kriittinen tarkastelu</i> ❖ Ohjaaja selittää lyhyesti PowerPoint-esitystä apunakäyttäen kriittisen ajattelun vaiheet erilaisten yhteisöjen ja ryhmien kanssa työskentelyn tukemiseksi. ❖ Tämän esityksen jälkeen ohjaaja valitsee yhden artikkelin alla olevasta lisämateriaaliluettelosta ja jakaa sen jokaiselle osallistujalle. ❖ Nämä ovat lyhyitä mielipideartikkeleita. ❖ Ohjaaja pyytää jokaista osallistujaa lukemaan artikkelin ja alleviivaamaan siitä vain tosiasioita. ❖ Tämän jälkeen koko ryhmä yhdessä ohjaajan johdolla tunnistaa tosiasiat artikkelista ja keskustelee harjoituksesta. <i>Keskustelua</i> ❖ Ohjaaja esittää kysymyksen ryhmäkeskustelua varten – Miksi länsimaalaiset ovat ulkomaalaisia, ei maahanmuuttajia? PowerPoint –dia 12:n avulla. ❖ Tämän avulla osallistujille esitetään joitakin ennakkoluuloja ja puolueellisuuksia, joita käytämme omassa kielessämme ja joista emme ole ehkä tietoisia. ❖ Ryhmäkeskustelussa osallistujia pyydetään esittämään mielipiteensä aiheesta ❖ Ohjaaja kirjoittaa nämä mielipiteet fläppitaululle. ❖ Seuraavaksi ohjaaja pyytää osallistujia kirjoittamaan strategioita joita he käyttävät tarkastellakseen ja arvioidakseen kriittisesti mielipiteiden pätevyyttä. ❖ Ohjaaja kirjoittaa nämä strategiat fläppitaululle.	-
30 min	Kyniä ja muistiinpano välineitä osallistujille; Kopioita monisteesta	<i>A.4.4 – Haastavat stereotypiat ja myytit</i> ❖ Ohjaaja esittelee osallistujille ryhmätehtävän– Haastavat stereotypiat ja myytit (R.4.2) ❖ Ohjaaja antaa yhden paperin kullekin osallistujalle ja pyytää heitä kirjoittamaan siihen yhden sanan, ominaisuuden tai piirteen joka heille tulee mieleen sivun yläreunaan	R.4.2

	R.4.2 osallistujille; Fläppitaulu ja tussit.	kirjoitetusta maasta. ❖ Kun osallistuja on kirjoittanut oman sanansa paperiin, ohjaaja pyytää antamaan paperin vasemmalla puolella istuvalle ja kirjoittamaan toisen sanan, ominaisuuden tai piirteen saamaansa uuteen paperiin. ❖ Tätä toistetaan kunnes kaikki osallistajat ovat kirjoittaneet jokaiseen paperiin ja jokaiselle on palautunut alkuperäinen paperi. ❖ Kun harjoitus on saatu tehtyä ohjaaja kysyy jokaiselta osallistujalta esittelemään maansa ryhmälle. ❖ Osallistajat kertovat maansa nimen ja sen alle kertyneet kommentit. ❖ Tämän jälkeen osallistajat keskustelevaly lyhyesti näistä sanoista, ominaisuuksista ja piirteistä vastaamalla seuraaviin kysymyksiin: - Ovatko nämä tosia vai epätosia? - Ovatko ne myyttejä tai stereotypioita? - Mikä vaikuttaa näkemyksiimme tästä maasta? ❖ Ohjaaja ohjaa ryhmäkeskustelussa osallistujia määrittelemään yleisimmät myytit ja stereotypiat osallistujan omasta maasta. ❖ Ohjaaja kirjoittaa nämä myytit ja stereotypiat fläppitaululle.	
10 min	Fläppitaulu ja tussit	A.4.5 – Lopetus ja arviointi: ❖ Ohjaaja lopettaa työpajan lyhyeen suulliseen palautekeskusteluun.	-
Arviointi		-	
Lisämateriaalit		Gibby. Caroline. 'Aikuisoppijoiden kriittisen ajattelun taidot. ARECLS, 2013, Vol.10, 147-176. Saatavilla: https://research.ncl.ac.uk/ARECLS/volume_10/gibby_vol10.pdf Tosiasian ja mielipiteen erottaminen. Saatavilla: http://aeo.sllf.qmul.ac.uk/Files/CriticalThinking/fact%20or%20opinion.pdf Kuinka harjoitella kriittistä ajattelua neljän vaiheen avulla. Saatavilla: https://www.thoughtco.com/how-to-practice-critical-thinking-31722	

	https://globaldigitalcitizen.org/10-great-critical-thinking-activities-that-engage-your-student Bianco, Cinzia, (January, 2017) 'Correcting 5 Myths on Refugees to Europe.' Saatavilla: http://www.egic.info/post/correcting-5-myths-on-refugees-to-europe Sanomalehtiartikkelit: New York Times – August 2017 – China's 'Giant Infants': https://www.nytimes.com/2017/08/08/opinion/china-millennials-tiger-mothers-giant-infants.html New York Times – August 2017 – India's Barefoot Lawyers: https://www.nytimes.com/2017/08/08/opinion/indias-barefoot-lawyers.html BBC Travel - August 2017 - Five Countries Where People Live the Longest: http://www.bbc.com/travel/story/20170807-living-in-places-where-people-live-the-longest Irish Independent – August 2017 – Time for a New Immigration Ballad; http://www.independent.ie/opinion/columnists/declan-lynch/time-for-a-new-immigration-ballad-lamenting-the-lack-of-it-36004072.html
--	--

Moduuli 4: Kriittinen ajattelu ja ongelmanratkaisu

Tuntisuunnitelma, Moduuli 4, kontaktiopetus, osa 2

Opiskelun kesto 9h	Kontaktiopetus 2.5h	Itsenäinen opiskelu 6.5h
Oppimistulokset	Tämän osan päätyttyä seniorivapaaehtoiset (osallistujat):	

		❖ Ymmärtävät ongelmanratkaisuprosessia ❖ Ymmärtävät joitain yksinkertaisia ongelmanratkaisumalleja; ❖ Osaavat toteuttaa joitakin yksinkertaisia ongelmanratkaisutekniikoita ❖ Osaavat testata erilaisia ongelmanratkaisumenetelmiä kun yksilöllä on erityisiä tunnistettuja tarpeita.	
Aika	Materiaalit	Toteutus/Ohjeet ohjaajalle	Resurssit
40 min	Kyniä ja muistiinpanovälineitä osallistujille Fläppitaulu ja tusseja; Projektori ja valkokangas PowerPoint-esitys; Tietokone	A.4.6 – Jäänmurtaja ❖ Ohjaaja esittelee jäänmurtajaharjoituksen - 'Ihmissolmu'. ❖ Ohjaaja pyytää osallistujia seisomaan ympyrään ja ojentamaan kätensä ja tarttumaan ympyrässä kahden eri ihmisen käsiin. ❖ Tämän jälkeen jokaisen ympyrässä olevan tulisi olla liitettyä käsistään yhteen. ❖ Ryhmän tehtävänä on nyt purkaa solmu ilman että kukaan päästää käsiään irti.	-
		A.4.7 – Johdanto ongelmanratkaisuun ❖ Ohjaaja esittelee ryhmälle muutamia yleisiä ongelmanratkaisun malleja ja tekniikoita PowerPoint-diojen avulla. ❖ Tämän jälkeen ohjaaja johdattelee lyhyeen palautekeskusteluun ja kirjoittaa pääkohdat fläppitaululle	-
30 min	Projektori ja valkokangas tai sopiva valkoinen	A.4.8 – Merellä kadonneet ❖ Ohjaaja esittelee ryhmälle interaktiivisen harjoituksen, joka auttaa heitä kehittämään ongelmanratkaisutaitoja – Merellä kadonneet.	R.4.3

	pinta; Tietokone; PowerPoint-esitys; 2 tulitikkiaskia; Kopioita monisteesta R.4.3 osallistujille	❖ Ohjaaja jakaa ryhmän kahteen ryhmään (4-6 hlöä/ryhmä) ja antaa molemmille ryhmille tulitikkiaskin. ❖ Seuraavaksi ohjaaja jakaa jokaiselle kopiot alla olevasta monisteesta. ❖ Ohjaaja antaa kaikille 10 min aikaa lukea luettelo tavaroista läpi ja tehdä kohta "Henkilökohtainen lista" taulukosta. ❖ Ohjaaja antaa ryhmille 10 min aikaa keskustella jokaisen esineen tärkeydestä ja täydentää kohta "Ryhmän lista" ❖ Ohjaaja esittelee tämän jälkeen kohdan "Oikea lista" tulokset PowerPoint –dioista. ❖ Osallistujat tutustuvat oikeisiin vastauksiin ja täyttävät 4. Ja 5. sarakkeen taulukosta.	
30 min	Kyniä ja muistiinpanovälineitä osallistujille Kopiot monisteesta R.4.4 osallistujille	<i>A.4.9 – Ongelman määrittely</i> ❖ Ohjaaja kertoo ryhmälle strategian kehittämisestä ongelmanratkaisemiseksi ❖ Ohjaaja jakaa ryhmän 3-4 hengen ryhmiin ja esittelee heille "ongelman määrittely" monisteesta (R.4.4). ❖ 20 minuutin jälkeen ohjaaja kokoaa koko ryhmän yhteen ja pyytää osallistujia kertomaan valitsemastaan ongelmasta.	R.4.4
40 min	Kyniä ja muistiinpanovälineitä osallistujille Projektori ja valkokangas PowerPoint-esitys Fläppitaulu ja tusseja palautetta varten	<i>A.4.10 – Ongelmanratkaisu: Harjoitus</i> ❖ Ohjaaja pyytää pienryhmiä valitsemaan valitsemalleen ongelmalle ongelmanratkaisukeinon PowerPoint-diasta 14, jonka avulla suunnitellaan mahdollisia ratkaisuja/strategioita ongelman ratkaisemiseksi. ❖ 15 minuutin jälkeen, ohjaaja pyytää ryhmiä valitsemaan toisen ongelmanratkaisutekniikan PowerPoint –listalta ja soveltamaan sitä valitulle ongelmalle. ❖ 15 minuutin jälkeen, ohjaaja kokoaa koko ryhmän yhteen ja pyytää osallistujia kertomaan: a) Mitkä ongelmanratkaisutekniikat he valitsivat?; b) Miksi he valitsivat nämä tekniikat?; c) Huomasivatko he, että toinen tekniikka oli soveltuvampi/helpompi käyttää kuin toinen?	-

10 min	Fläppitaulu ja tussit	A.4.11 – Lopetus ja arviointi: ❖ Ohjaaja lopettaa työpajan lyhyeen suulliseen palautteeseen.	-
Arviointi		-	
Lisämateriaalit		Jäänmurtajaharjoitus sovellettu lähteestä: Serna-Wallender, Alexander, "Shaping Community - Teamwork and Critical Thinking" (2013). Understanding by Design: Complete Collection. 256. http://digitalcommons.trinity.edu/educ_understandings/256 Vaiheittainen opas ongelmanratkaisuun: https://au.reachout.com/articles/a-step-by-step-guide-to-problem-solving Opas ongelmanratkaisuun: https://www.leadershipthoughts.com/guide-to-problem-solving/ Mindtools, 2017 – Merellä kadonneet -harjoitus: https://www.mindtools.com/pages/article/team-building-problem-solving.htm Serna-Wallender, Alexander, "Shaping Community - Teamwork and Critical Thinking" (2013). Understanding by Design: Complete Collection. 256. http://digitalcommons.trinity.edu/educ_understandings/256 Luovan ongelmanratkaisun perusteet: http://www.innovationmanagement.se/imtool-articles/the-basics-of-creative-problem-solving-cps/ Drill Down Technique: https://www.accipio.com/eleadership/mod/wiki/view.php?id=1811 Solve Problems by Combining the Five Whys with the Drill Down Technique: http://www.geekpreneur.com/solve-problems-by-combining-the-five-whys-with-the-drill-down-technique	

Moduuli 5: Vestintä-, kieli- ja ryhmätyöskentelytaidot

Tuntisuunnitelmä, Moduuli 5, kontaktiopetus, osa 1

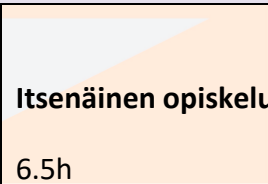
Opiskelun kesto 9h		Kontaktiopetus 2.5h	Itsenäinen opiskelu 6.5h
Oppimistulokset		Tämän osan päätyttyä seniorivapaaehtoiset (osallistujat): ❖ Ymmärtävät viestintä- ja neuvottelutaitojen perusteet. ❖ Ymmärtävät kuinka viestinnässä erilaisten ryhmien kanssa toisia kohdellaan kunnioittavasti ja rehellisesti. ❖ Ymmärtävät kuinka fasilitoida ryhmäkeskusteluja aidosti ja menestyksellä.	
Aika	Materiaalit	Toteutus/Ohjeet ohjaajalle	Resurssit
20 min	Kyniä ja muistiinpanovälineitä osallistujille Fläppitaulu ja tussit Tuloste monisteest a R.5.1	A.5.1 – Jäänmurtaja; muistitaulu ❖ Ohjaaja toivottaa kaikki osallistujat tervetulleiksi ja pyytää heitä katsomaan kuvaa joka on esillä seinällä. ❖ Ohjaaja pyytää osallistujia kuvailemaan lyhyesti mitä he havaitsevat taululla olevasta kuvasta. ❖ Jokaiselle osallistujalla on 20-30 sekuntia aikaa kuvailla mitä hän näkee. ❖ Tämän jälkeen ohjaaja johdattelee ryhmän lyhyeen ryhmäkeskusteluun siitä, kuinka eri ihmiset voivat nähdä saman kuvan eri tavoin. ❖ Seuraavaksi ohjaaja kysyy ryhmältä seuraavat kysymykset: a) Mikä on mielestäsi havainnoinnin rooli viestintä- ja kielitaidossa ja	R.5.1

		ryhmätyöskentelyssä? b) Miksi viestintä- ja kielitaito on tärkeää seniorivapaaehtoisille maahanmuuttajien kanssa työskenneltäessä? c) Mitä haluamme saavuttaa yhdessä? ❖ Osallistujat määrittelevät omat tavoitteensa ja odotuksensa ja ohjaaja tekee näistä huomioita fläppitaululle.	
10 min	Projektori ja valkokangas Tietokone; PowerPoint-esitys	<i>A.5.2 – Johdatus viestintämalleihin</i> ❖ Ohjaaja esittelee ryhmälle PowerPoint diojen avulla viestintä- ja neuvottelutaitojen Lähettäjä-Vastaanottaja- viestintämallin ja Jäävuori-mallin.	-
40 min	Kyniä ja muistiinpanovälineitä osallistujille Kopioita monisteista R.5.2 ja R.5.3 osallistujille	<i>A.5.3 – Havainnointi ja viestintä</i> <i>Harjoitus 1 – Testaa itsesi</i> ❖ Ohjaaja esittelee havainnoinnin roolia viestimisessä ❖ Ohjaaja jakaa kopiot “Testaa itsesi – havainnointi ja viestintä” –monisteesta (R.5.2) osallistujille ❖ Ohjaaja lukee testin läpi osallistujien kanssa ja auttaa heitä pisteiden laskemisessa ja itselle sopivien havainnointikanavien tunnistamisessa. ❖ Ohjaaja johdattelee lyhyeen ryhmäkeskusteluun kokeen tuloksista. <i>Harjoitus 2 – Viestintä muiden kanssa</i> ❖ Ohjaaja jakaa monisteen R.5.3 kaikille osallistujille. ❖ Paras tapa suorittaa tämä harjoitus ryhmän kanssa on se, että ohjaaja lukee asiat hitaasti ja osallistujat keskittyvät havainnoimaan mitä kanavaa he käyttävät ensisijaisesti ja spontaanisti (näenkö, kuulenkö, tunnenkö, haistanko tai maistanko ajatuksen ensimmäisenä?) ❖ Sitten osallistujat merkitsevät ristin kyseiseen	R.5.2 R.5.3

		sarakkeeseen monisteissa ja kokoavat tulokset. ❖ Tämän harjoituksen tuloksia arvioitaessa osallistujien tulisi tunnistaa heidän parinsa tyypillisin havainnointikanava ja muokattava omaa viestintäänsä paremmin tämän mieltymykseen sopivaksi. ❖ Monisteen täyttämiseen on aikaa 10 minuuttia ja 5-10 minuuttia pariharjoitukseen. ❖ Tämän jälkeen ohjaaja johdattelee lyhyeen ryhmäkeskusteluun siitä, miten osallistujat kokivat harjoituksen.	
70 min	Kyniä ja muistiinpanovälineitä osallistujille Kopioita monisteista osallistujille Fläppitaulu ja tussit palautetta varten	<i>A.5.4 – Motivaation periaatteet</i> ❖ Ohjaaja esittelee PowerPoint-dioista erilaisia strategioita ja sääntöjä, joita seniorivapaaehtoisten tulisi käyttää viestinnässään maahanmuuttajien kanssa motivoidakseen heitä liittymään mukaan keskusteluun ja havainnoimaan tarkasti mitä sanotaan. ❖ Ohjaaja valitsee työkalupakista 3 tai 4 harjoitusta monisteista R.5.4 - R.5.10 ja jakaa ne osallistujille ❖ Seuraavaksi ohjaaja johdattelee lyhyeen ryhmäkeskusteluun ja pohdintaan, vastaa mahdollisesti esitettyihin kysymyksiin ja korostaa joitakin esitettyjä keskeisiä strategioita, joiden tarkoituksena on motivoida maahanmuuttajia kommunikoidaan. ❖ Ohjaaja kirjoittaa tärkeimmät kohdat fläppitaululle.	R.5.4 - R.5.10
10 min	Fläppitaulu ja tussit	<i>A.5.4 – Lopetus ja arviointi</i> ❖ Ohjaaja lopettaa työpajan lyhyeen suulliseen palautteeseen ja pyytää osallistujia keskustelemaan aiheesta. ❖ Ohjaaja pyytää palautetta osallistujilta myös työpajan sisällöstä.	-
Arviointi		-	
Lisämateriaalit		<i>Englanniksi:</i> “Viestinnän seitsemän C:tä” - https://youtu.be/v4OmXaihEp0 <i>Saksaksi:</i>	

	Mitä viestintä tarkoittaa - https://youtu.be/z4EFDWgVzyw?list=PLQCjYOHAlAK8lRe0glJUbmWYf-f-VOeoEg “Uutisten neljä näkökulmaa” - https://youtu.be/9VJn1cPbf1A Epäonnistuminen viestinnässä - https://youtu.be/8Ox5LhIJSBE
--	--



Moduuli 5: Viestintä-, kieli- ja ryhmätyöskentelytaidot			
Tuntisuunnitelma, Moduuli 5, kontaktiopetus, osa 2			
Opiskelun kesto 9h	 Kontaktiopetus 2.5h	 Itsenäinen opiskelu 6.5h	
Oppimistulokset	Tämän osan päätyttyä seniorivapaaehtoiset (osallistujat): ❖ Ymmärtävät kuinka ryhmässä viestitään tehokkaammin ❖ Ymmärtävät milloin neuvottelutaitoja tulisi käyttää ja kuinka niitä käytetään tehokkaasti erilaisissa ryhmissä. ❖ Ymmärtävät kuinka muille opetetaan suomenkielen keskustelutaitoja ja tuetaan niitä, joiden oma kieli ei ole suomi.		
Aika	Materiaalit	Toteutus/Ohjeet ohjaajalle	Resurssit
	Projektori ja valkokangas Internet ja	A.5.5 –Johdatus ryhmätyöskentelyyn (oppijana ja ohjaajana) ❖ Ohjaaja esittelee PowerPoint-diojen avulla muutamia käytännön vinkkejä tehokkaaseen	

80 min	Youtube Tietokone Kynät ja muistiinpanovälineet osallistujille Fläppitaulu ja tussit Kirjekuoret, joissa valmiita neliöitä (R.5.11)	ryhmätyöskentelyyn niin ohjaajan kuin oppijan näkökulmasta ❖ Ohjaaja esittelee aihetta seuraavien videoiden avulla: ❖ Yhteistoiminnallisen oppimisen ja ryhmätyöskentelyn ero: https://youtu.be/7MwYjSSBN1A ❖ Yhteistoiminnallisen oppimisen 5 elementtiä - https://youtu.be/lzk76RZO4j0	-
	Kopiot monisteesta R.5.12 osallistujille	<i>A.5.6 – Tehokas yhteistyö ryhmässä</i> <i>Harjoitus 1 (R.5.11)</i> ❖ Ohjaaja esittelee ryhmälle vuorovaikutusharjoituksen, joka auttaa heitä kehittämään ryhmätyöskentelytaitoja ❖ Ohjaaja jakaa ryhmän kolmen hön ryhmiin. Jos jää ylimääräisiä osallistujia, he voivat toimia ryhmien tarkkailijoina. ❖ Jokainen ryhmä istuu pöydässä viiden kirjekuoren kanssa, joista jokaisessa on neliöiden eri osia. ❖ Tehtävä on koota viisi yhtä suurta neliötä. ❖ Ryhmä on valmis silloin, kun jokaisen ryhmän jäsenen edessä on yksi täydellinen neliö. ❖ Tarkkailijoiden tehtävä on varmistaa, että sääntöjä noudatetaan ja he voivat tehdä muistiinpanoja. ❖ Harjoituksen lopussa tarkkailijoilta kysytään ensimmäisenä palautetta siitä, miten ryhmät ovat suoriutuneet ja tämän jälkeen ryhmän jäsenet voivat pohtia kokemuksiaan.	R.5.11 R.5.12

		<i>Harjoitus 2 (R.5.12)</i> ❖ Tässä tehtävässä ohjaaja valitsee ryhmästä yhden osallistujan joka toimii tehtävän ohjaajana. ❖ Ohjaaja (yksi osallistujista) esittelee ryhmälle tehtävän R.5.12. ❖ Osallistujia pyydetään kuvittelemaan, että he huolehtivat tästä pakolaisperheestä seniorivapaaehtoisina. ❖ Ohjaaja (osallistuja) jakaa ryhmän pareiksi tai pienemmiksi ryhmiksi ja pyytää jokaista ryhmää harjoittelemaan viestintätaitojaan listasta löytyvien erilaisten esimerkkien avulla. ❖ Ohjaaja (osallistuja) tarkkailee jokaista paria/ryhmää ja ohjaa heitä tarvittaessa ❖ Tehtävän lopussa, harjoitteleva ohjaaja kysyy seuraavat kysymykset pareilta/ryhmiltä ja kirjoittaa vastaukset fläppitaululle: a) Kuinka selvisit tilanteesta? b) Miten reagoit tähän asiaan? c) Pysitkö apua muilta vai yrititkö itse löytää ratkaisun? d) Jos halusit saada apua muilta, keneen ottaisit yhteyttä? e) Miten koit keskustelut muiden kanssa?	
20 min	Kopiot monisteesta R.5.13 osallistujille	<i>A.5.7 – Miten opettaa toisille keskustelu-Suomea ja tukea heitä, joiden äidinkieli ei ole suomi</i> ❖ Tähän harjoitukseen ohjaaja valitsee toisen osallistujan toimimaan ohjaajana. ❖ Ohjaaja (osallistuja) esittelee ryhmälle tehtävän R.5.13. ❖ Tämän harjoituksen avulla osallistujat laativat luettelon sanoista ja ilmauksista, jotka ovat	R.5.13

		tärkeitä erilaisille ryhmille.	
15 min	Projektori ja valkokangas Internet ja Youtube Tietokone Kynät ja muistiinpanovälineet osallistujille	A.5.8– Valmistautuminen itsenäiseen opiskeluun ❖ Ohjaaja esittelee ryhmälle eri tapoja soveltaa oppimaansa jokapäiväiseen elämäänsä ❖ Ohjaaja näyttää lyhen videon: https://youtu.be/4kyvjEpXuPg ❖ Videon jälkeen ohjaaja johdattelee ryhmän lyhyeen ryhmäkeskusteluun motivoivan viestinnän ominaispiirteistä ja strategioista ❖ Osallistujat käyttävät tätä tilaisuutta selvittääkseen epävarmuustekijöitä tai esteitä tehokkaalle viestinnälle.	-
25 min	Muistiinpanovälineet osallistujille Kopiot monisteesta R.5.13 osallistujille Fläppitaulu ja tussit	A.5.9 – Yhteenveto ja pohdintaa ❖ Ohjaaja lopettaa työpajan lyhyen yhteenvetoon käsitellyistä pääkohdista. ❖ Ohjaaja johdattelee ryhmän lyhyen itserefleksioharjoitukseen kysymällä: Kuinka arvostat viestintä-, kieli- tai ryhmätyöskentelytaitojasi? ❖ Seuraavaksi ohjaaja pyytää ryhmää pohtimaan työpajan sisältöä ja toteutusta ja täyttämään arviointilomakkeen (R. 5.14) ❖ Lopuksi ohjaaja pyytää lyhyttä suullista palautetta kysymällä ryhmältä mitkä asiat työpajalla he kokivat vaikeimmiksi ja mitä välineitä he tulevat käyttämään työsssänsä maahanmuuttajien kanssa? ❖ Ohjaaja kirjoittaa saamansa palautteen fläppitaululle	R. 5.14
Arviointi		-	
Lisämateriaalit		Yhteistoiminnallisen oppimisen ja ryhmätyön erot - https://youtu.be/7MwYjSSBN1A Yhteistoiminnallisen oppimisen viisi elementtiä - https://youtu.be/lzk76RZO4jQ https://esol.britishcouncil.org/sites/default/files/Language_issues_migration_integration_perspectives_teachers_learners.pdf https://www.britishcouncil.org/voices-magazine/tips-teaching-	

	english-arabic-speakers
--	---

Moduuli 6: Fasilitointitaidot			
Tuntisuunnitelma, Moduuli 6, kontaktiopetus osa 1			
Opiskelun kesto 9h	Kontaktiopetus 2.5h	Itsenäinen opiskelu 6.5h	
Oppimistulokset	Tämän osan päätyttyä seniorivapaaehtoiset (osallistujat): ❖ Ymmärtävät mitä fasilitointi tarkoittaa; ❖ Ymmärtävät ryhmadynamiikkaa.		
Aika	Materiaalit	Toteutus/Ohjaajan ohjeet	Resurssit
20 min		A.6.0 – Jäänmurtajaharjoitus; yksi sana ❖ Jaa osallistujat 3-4 hlön ryhmiin ❖ Kerro muodostetuille ryhmille, että jokaisen tulee miettiä hetken miten he kuvailisivat yhdellä sanalla asiaa “maahanmuutto” ja tämän jälkeen jakaa se ryhmäläisten kanssa. ❖ Tämä jäänmurtaja-harjoitus auttaa ryhmää tutkimaan ajatuksiaan yhteisestä asiasta. ❖ Kun jokainen ryhmä on keskustellut sanoista, ohjaaja ohjaa keskustelua mahdollisista eri ryhmien välisistä eroista.	-
20 min	Fläppitaulu ja tussit.	A.6.1 – Aivorihi: fasilitointi ❖ Ohjaaja aloittaa lyhyen aivorihiharjoituksen osallistujien kanssa aiheesta; ‘Mitä tarkoittaa ryhmän fasilitoiminen?’	-

		b) 'Millainen on tehokas ryhmän fasilitoija? c) 'Miksi hyvä fasilitointi on tarpeellista yhteisötyössä?' ❖ Ohjaaja kirjoittaa ryhmien ajatukset fläppitaululle. ❖ Tämä harjoitus johdattelee osallistujien ajatuksia fasilitointiin ja kokoaa aiheeseen liittyviä ajatuksia yhteen.	
50 min	Muistiinpanovälineet osallistujille Fläppitaulu ja tussit Kopiot monisteesta R.6.1 osallistujille	<i>A.6.2– Johdatus fasilitointitaitoihin ja ryhmädynamiikan ymmärtämiseen</i> ❖ Ohjaaja esittelee teoriaa hyvistä fasilitointitaidoista PowerPoint –esitystä hyödyntämällä (Fasilitoinnin käsikirja, luku 2) ❖ Ohjaaja jakaa kopiot monisteesta R.6.1 kaikille osallistujille ja kertoo monisteessa olevan teorian pohjalta hyvästä/huonosta fasilitoinnista. ❖ Osallistujat tekevät harjoituksen R.6.1 , jakavat tuotokset muiden kanssa ❖ Tehtävän jälkeen keskustellaan aiheesta. On tärkeää selvittää osallistujille mahdollisesti heränneitä kysymyksiä. ❖ Keskustelussa on hyvä käydä läpi keskeisiä käsitteitä ja asioita ja antaa osallistujien ilmaista mielipiteensä ja ideansa vapaasti.	R.6.1
35 min	Muistiinpanovälineet osallistujille Fläppitaulu ja tussit Kopiot monisteesta R.6.2 osallistujille	<i>A.6.3 – Ryhmädynamiikka</i> ❖ Ohjaaja jakaa monisteet R.6.2 osallistujille ❖ Harjoituksen jälkeen ohjaaja pyytää, että osallistujat kertovat vastauksensa ryhmälle ❖ Ohjaaja johdattelee ryhmäkeskusteluun harjoituksesta ja kirjoittaa ydinkohdat fläppitaululle ❖ Tämän jälkeen ohjaaja käy läpi monisteen ja keskustelee ryhmän kanssa eri ryhmän ominaisuuksista	R.6.2

15 min	Fläppitaulu ja tussit	<i>A.6.4 –Lopetus ja arviointi</i> ❖ Ohjaaja lopettelee työpajan lyhyellä yhteenvedolla keskeisimmistä asioista. ❖ Ohjaaja johdattelee ryhmän lyhyeen itserefleksioharjoitukseen kysymällä: Mitä aion ottaa mukaani tästä koulutuksesta? Se voi olla ihmissuhde, uusi taito tai oivallus. ❖ Ohjaaja kirjoittaa verbaalisen palautteen fläppitaululle	-
Arviointi		-	
Lisämateriaalit		http://www.combatpoverty.ie/publications/DevelopingFacilitationSkills_2008.pdf https://www.mindtools.com/pages/article/RoleofAFacilitator.htm https://seedsforchange.org.uk/tools.pdf https://www.mindtools.com/pages/article/improving-group-dynamics.htm	

Moduuli 6: Fasilitointitaidot

Tuntisuunnitelma, Moduuli 6 kontaktiopetus, osa 2

Opiskelun kesto 9h	Kontaktiopetus 2.5h	Itsenäinen opiskelu 6.5h
Oppimistulokset	Tämän osan päätyttyä seniorivapaaehtoiset (osallistujat) osaavat: ❖ Tunnistaa erilaiset ryhmän fasilitointimenetelmät ❖ Harjoitella näiden menetelmien käyttämistä ❖ Arvioida mikä menetelmä toimii parhaiten maahanmuuttajaryhmien kanssa työskenneltäessä	

Aika	Materiaalit	Toteutus/Ohjeet ohjaajalle	Resurssit
30 min	Projektori ja valkokangas PowerPoint -esitys Tietokone; Muistiinpanovälineet osallistujille	<i>A.6.5 – Johdanto fasilitointimenetelmiin</i> ❖ Ohjaaja esittelee PowerPoint –esityksen avulla yleisimmät menetelmät ryhmän fasilitointiin: a) Aivorihi b) Roolipeli c) World Café d) Open Space -menetelmä e) Muut menetelmät ❖ Osallistujia rohkaistaan tekemään muistiinpanoja oppimisen tukemiseksi ja tekemään lisäkysymyksiä.	-
60 min	Isoja paperiarkkeja tai paperirulla; Erivärisiä tusseja ja kyniä Sekuntikello	<i>A.6.7 – World Café integraatiotyössä</i> ❖ Ohjaaja valitsee osallistujien joukosta hlön, joka ei ole vielä harjoitellut ryhmän fasilitoimista. ❖ Fasilitoija jakaa ryhmän kolmeen ryhmään ja valmistelee kolme pöytää tuoleineen. ❖ Jokaisessa pöydässä on iso paperiarkki, johon fasilitaattori kirjoittaa yhden näistä kysymyksistä: 1. Millaisia taitoja tarvitaan maahanmuuttajien kanssa työskentelyyn? 2. Millaisia olennaisia virheitä voi tehdä maahanmuuttajien kanssa työskennellessä? 3. Kuinka hallita konflikteja työskennellessä maahanmuuttajien kanssa? ❖ Fasilitaattori valitsee yhden johtajan jokaiseen pöytään, joka pysyy pöydässä ja antaa palautetta ryhmälle kun harjoitus on ohi. ❖ Kullekin kysymyksellä on aikaa 6-8 min, jonka fasilitoija mittaa kellosta. ❖ Osallistujia kannustetaan kirjoittamaan vastaukset jokaisesta kysymyksestä ja täyttämään arkit eri värejä käyttäen. ❖ 6-8 min jälkeen, osallistujat vaihtavat toiseen pöytään ja ryhmän johtaja jää pöytään. ❖ Kun kaikki kolme pöytää on käyty läpi, fasilitoija ilmoittaa harjoituksen päättyneeksi ja pyytää pöytien johtajia tekemään yhteenvedon ydin	-

		kohdista. ❖ Yhteenvedon jälkeen osallistujat antavat palautetta fasilitoijan suorituksesta. ❖ Seuraavaksi harjoitus uusitaan toisen osallistujan fasilitoidessa ryhmää seuraavien kysymysten kanssa: 1. Mitkä ovat tärkeimmät maahanmuuttajaväestöön vaikuttavat ongelmat maassasi? 2. Millaisia toimia voit suunnitella tai tukea auttaaksesi maahanmuuttajia integroitumaan paikallisesti? 3. Millaista tukea on tarjolla paikallisissa hyväntekeväisyysjärjestöissä ja organisaatioissa, jotka voisivat auttaa sinua roolissasi?	
45 min	Fläppitaulu ja tussit; Kopiot monisteesta R.6.3 osallistujille	<i>A.6.8 – Johdatus roolipeliin</i> ❖ Tähän harjoitukseen ohjaaja valitsee kolmannen osallistujan, joka toimii ryhmän fasilitoijana. ❖ Fasilitoija jakaa kopiot monisteesta R.6.3 kaikille osallistujille ja lukee ääneen roolipelin ohjeet. ❖ Fasilitoija pyytää kolme vapaaehtoista toimimaan Susannan, Pekan ja Jannen roolissa ❖ Heille annetaan noin 3-5- minuuttia aikaa valmistautua rooleihinsa. Sillä aikaa fasilitoija johdattelee lyhyeen ryhmäkeskusteluun roolipelin hyödyllisyydestä työssä maahanmuuttajien kanssa. ❖ Kolme vapaaehtoista näyttelee roolinsa ja tämän jälkeen he kertovat kokemuksestaan. ❖ Tämän jälkeen fasilitoija jakaa muut osallistujat 3 hlön ryhmiin ja pyytää heitä tekemään saman roolipelin, jolloin 3 vapaaehtoista tarkkailee jokaista roolipeliryhmää. ❖ Tämän jälkeen fasilitoija johdattelee lyhyeen ryhmäkeskusteluun siitä, kuinka osallistujat kokivat eri roolit roolipelissä eli fasilitaattori kysyy ensin palautetta Susannan roolia pelanneilta, sitten Pekan ja sitten Jannen. ❖ Fasilitoija kirjoittaa kokemukset fläppitaululle ❖ Tämän jälkeen ohjaaja pyytää ryhmältä palautetta fasilitoijan suorituksesta.	R.6.3

15 min	Fläppitaulu ja tussit	<i>A.6.9 – Lopetus ja arviointi</i> ❖ Ohjaaja lopettaa työpajan lyhyeen yhteenvetoon ydinkohdista. ❖ Ohjaaja johdattelee ryhmän itsereflektointiharjoitukseen kirjoittamalla kolmelle paperille seuraavat avoimet lauseet: a) 'Olen saanut tästä ryhmästä . . ' b) 'Tässä ryhmässä nautin eniten. . . ' c) 'Muuttaisin tässä ryhmässä. . . ' ❖ Ohjaaja jakaa yhden paperin jokaiseen pöytään ja osallistujat täyttävät vuorollaan jokaisen paperin avoimet lauseet.	-
Arviointi		-	
Lisämateriaalit		http://www.combatpoverty.ie/publications/DevelopingFacilitationSkills_2008.pdf https://www.mindtools.com/pages/article/RoleofAFacilitator.htm https://seedsforchange.org.uk/tools.pdf https://www.mindtools.com/pages/article/improving-group-dynamics.htm	

Moduuli 7: Ohjaustaidot

Tuntisuunnitelma Moduuli 7 kontaktiopetus osa 1

Opiskelun kesto 9h	Kontaktiopetus 2.5h	Itsenäinen opiskelu 6.5h
Oppimistulokset	Tämän osan päätyttyä seniorivapaaehtoiset (osallistujat): ❖ Ymmärtävät aikuisoppimisen teorian perusteet ❖ Ymmärtävät erilaisia oppimistyyliä ja miten ne voidaan ottaa	

		huomioon	
Aika	Materiaalit	Toteutus/Ohjeet ohjaajalle	Resurssit
15 min	Lista teemoista Paperia ja kyniä jokaiselle ryhmälle	<i>A.7.0 – Jäänmurtajaharjoitus</i> ❖ Ohjaaja toivottaa kaikki tervetulleeksi työpajaan ja esittelee jäänmurtajaharjoituksen: Superlatiivit ❖ Ohjaaja jakaa osallistujat 5-10 hlön ryhmiin. ❖ Tämän jäänmurtajaharjoituksen tarkoituksena on, että osallistujat laittavat itsensä uuteen järjestykseen niin pian kuin mahdollista. Voit käyttää omaa teemaa uudelleen järjestymiseen tai seuraavia: a) Lyhimmästä pisimpään – kuinka monta kirjainta etunimessäsi on. b) Kauimmaisesta lähimpään – syntymäpäivä c) Vähimmästä suurimpaan – kuinka monta siskoa ja veljeä sinulla on. d) Lyhimmästä pisimpään – pituus e) Vuoden alusta loppuun – syntymäpäivä ❖ Kun ryhmä on saanut itsensä uuteen järjestykseen, ryhmän johtaja varmistaa että järjestys on oikea. ❖ Ensimmäinen valmiina oleva tiimi voittaa ❖ Huomio: kaikki tiimit käyttävät samaa teemaa.	-
60 min	Projektori ja valkokangas Tietokone Muistiinpanovälineitä osallistujille Fläppitaulu	<i>A.7.1 – Johdatus aikuisoppimisen teoriaan</i> ❖ Ohjaaja esittelee PowerPoint diat 1-17. ❖ Tämän jälkeen ohjaaja aloittaa lyhyen keskustelun aiheeseen liittyen, jolloin osallistujat voivat ilmaista mielipiteensä ja ideansa vapaasti. <i>Harjoitus: oppimistyyli</i> ❖ Ohjaaja aloittaa aivorihiharjoituksen kaikkien	R.7.1

	ja tussit; PowerPoint -esitys Kopiot monisteest a R.7.1 osallistujille	osallistujien kanssa aiheena: miksi on tärkeää tiedostaa oma oppimistyyllinsä ❖ Tämän jälkeen ohjaaja selittää, että oppimistyylyt voidaan luokitella erilaisten kriteerien perusteella. ❖ Ohjaaja jakaa monisteet (R.7.1) kaikille osallistujille ja pyytää heitä täyttämään sen. Samalla heille tulee tutuksi kolme uutta oppimistyyliä PowerPoint-dioista esille tulleiden lisäksi. ❖ Toiminnan lopussa ohjaaja antaa osallistujille palautetta	
45 min	Projektori ja valkokangas Tietokone Muistiinpano välineet osallistujille Fläppitaulu ja tussit PowerPoint -esitys Kopiot monisteest a R.7.2 osallistujille	<i>A.7.2 –Johdanto oppijan motivaatioon</i> ❖ Ohjaaja esittelee PowerPoint diat 18-20 ❖ Ohjaaja johdattelee lyhyeen keskusteluun dioissa käsittelyistä käsitteistä ja asioista, jolloin osallistujat saavat vapaasti ilmaista mielipiteitään ja ideoitaan <i>Harjoitus: Oppijan motivaation edistäminen</i> ❖ Tässä tehtävässä ohjaaja jakaa ryhmän 3-5 hlön pienryhmiin ❖ Ohjaaja jakaa monisteet (R.7.2) ryhmälle ja pyytää täyttämään sen ❖ Ohjaaja seuraa tehtävän etenemistä. ❖ Osallistujat tekevät aivoriihiharjoituksen, vastaavat ohjaajan kysymyksiin ja täyttävät monisteen ”Oppijan motivaation edistäminen” (R.7.2). ❖ Toiminnan lopussa ohjaaja antaa palautetta osallistujille.	R.7.2

30 min	Fläppitaulu ja tussit Tyhjät kortit kaikille osallistujille Kyniä osallistujille Kopiot monisteesta R.7.3 osallistujille	<i>A.7.4 – Lopetus ja arviointi</i> ❖ Ohjaaja lopettelee työpajan lyhyellä yhteenvedolla ydinkohdista ❖ Ohjaaja aloittaa “Ovesta ulos” harjoituksen. ❖ Ohjaaja muistuttaa osallistujia työpajan oppimistuloksista kirjoittamalla ne fläppitaululle ja pyytämällä heitä ottamaan tyhjän kortin ja ympyröimään jonkin seuraavista vaihtoehtoista ja palauttamalla kortin ohjaajalle ennenkuin he lähtevät luokkahuoneesta: 1. Stop (Olen tosi hämmentynyt) 2. Mennään (Olen valmis siirtymään eteenpäin) 3. Edetään varovaisesti (Tarvitsen hieman selvennystä..) ❖ Tämän jälkeen ohjaaja esittelee lyhyen testilomakkeen kaikille osallistujille (R.7.3) ja antaa heille 10-12 minuuttia aikaa täyttää se. ❖ Ohjaaja lopettaa tunnin ja kiittää kaikkia osallistujia.	R.7.3
Arviointi	Testu oppitunnista 1 - Moduuli 7 “Ohjaustaidot”		
Lisämateriaalit	Aikuisen oppijan 8 tärkeää ominaispiirrettä: https://elearningindustry.com/8-important-characteristics-of-adult-learners Aikuisoppijan oppimistyyli ja didaktiikka: https://ec.europa.eu/epale/en/blog/learning-styles-and-didactics-adult-learning Peter Jarvis, Aikuiskoulutusta ja elinikäinen oppiminen: teoria ja käytäntö: https://pendidikanmatematika.usn.files.wordpress.com/2015/11/peter-jarvis-adult-education-and-lifelong-learning-theory-and-practice-3rd-edition-2004.pdf VARK: http://vark-learn.com Lynda.com, LinkedIn: https://www.lynda.com 17 vinkkiä motivoida aikuisia oppijoita: https://elearningindustry.com/17-tips-to-motivate-adult-learners Aikuisoppijoiden motivoiminen: https://www.youtube.com/watch?v=aee4ONWZFj0		

	eLearning Coach/Get Your Audience Pumped: 30 tapaa motivoida aikuisoppijoita: http://theelearningcoach.com/elearning_design/isd/30-ways-to-motivate-adult-learners/
--	---

Moduuli 7: Ohjaustaidot			
Tuntisuunnitelma Moduuli 7 kontaktiopetus osa 2			
Opiskelun kesto	Kontaktiopetus	Itsenäinen opiskelu	
9h	2.5h	6.5h	
Oppimistulokset	Tämän osan päätyttyä seniorivapaaehtoiset (osallistujat): ❖ Ymmärtävät tehokkaaseen ohjaamiseen tarvittavat taidot ❖ Ymmärtävät onko heille itsellään tarvittavia ominaisuuksia erilaisten oppijoiden tehokkaaseen ohjaamiseen ❖ Ymmärtävät kuinka koota käytännölliset ja johdonmukaiset koulutusmateriaalit erilaisille oppijoille		
Aika	Materiaalit	Toteutus/Ohjeet ohjaajalle	Resurssit
75 min	Projektori ja valkokangas Tietokone Muistiinpanovälineet osallistujille Fläppitaulu ja tussit PowerPoint	<i>A.7.5 –Johdatus ohjaustaitoihin – itsearviointi, onko minulla tarvittavat taidot toimia ohjaajana?</i> ❖ Ohjaaja esittelee PowerPoint –diat 20-31 ❖ Tämän jälkeen ohjaaja aloittaa lyhyen keskustelun aiheeseen liittyen, jolloin osallistujat voivat ilmaista mielipiteensä ja ideansa vapaasti. <i>Harjoitus: Opetus-/ohjaustaidot</i> ❖ Ohjaaja jakaa ryhmän 3-5 hlön ryhmiin ❖ Ohjaaja jakaa monisteet (R.7.4) ja lukee tehtävän tarkoituksen ja ohjeet	R.7.4

	-esitys Kopiot monisteesta R.7.4 osallistujille	❖ Täytettyään moniteen osallistujia pyydetään jakamaan oma opetus-/ohjaustaitoprofiili pienryhmänsä kanssa ❖ Moniteen täyttämisen jälkeen (R.7.4), osallistajat keskusteleval sen tuloksista ohjaajan kanssa ja saavat palautetta ❖ Ohjaaja keskustelee jokaisen ryhmän kanssa löydöksistä ja antaa palautetta ja ehdotuksia tunnistetusta kehitystarpeista.	
55 min	Projektori ja valkokangas Tietokone Muistiinpanovälineet osallistujille Fläppitaulu, paperia ja värillisiä tusseja PowerPoint-esitys; Kopiot monisteista R.7.5 ja R.7.6 osallistujille	A.7.6 - Koulutusmateriaalin kehittämistäidot erilaisille oppijoille ❖ Ohjaaja esittelee PowerPoint-diat 32-38 ❖ Tämän jälkeen ohjaaja aloittaa lyhyen keskustelun aiheeseen liittyen, jolloin osallistajat voivat ilmaista mielipiteensä ja ideansa vapaasti. Koulutuksen ja koulutusmateriaalien kehittäminen ❖ Ohjaaja jakaa ryhmän 3-5 hlön ryhmiin ❖ Ohjaaja jakaa monisteet (R.7.5) ja lukee ääneen ohjeet ja tehtävä tarkoituksen ❖ Moniteen täyttämisen jälkeen, ohjaaja pyytää ryhmiä jakamaan ja keskustelemaan tuloksista muiden ryhmien kanssa ❖ Ohjaaja keskustelee tuloksista jokaisen ryhmän kanssa ja antaa palautetta ja ehdotuksia. Käytännötoiminta opetus- ja oppimateriaalien tarkoituksen ja merkityksen kannalta ❖ Ohjaaja jakaa ryhmän 3-5 hlön pienryhmiin ❖ Ohjaaja jakaa kopiot monisteesta (R.7.6), fläppitaulun paperit ja värilliset kynät jokaiselle ryhmälle ❖ Tämän jälkeen ohjaaja selittää kuinka kunkin	R.7.5 R.7.6

		ryhmän tulisi tehdä tehtävä lukemalla tehtävän ja sen tarkoituksen ääneen. ❖ Tehtävän jälkeen ohjaaja pyytää jokaista ryhmää esittelemään miellekarttansa muille ryhmille. ❖ Ohjaaja keskustelee tuloksista jokaisen ryhmän kanssa, antaa palautetta ja ehdotuksia.	
30 min	Fläppitaulu ja tussit; Kopiot monisteesta R.7.7 ja R.7.8 osallistujille	<i>A.7.7 – Lopetus ja arviointi</i> ❖ Ohjaaja lopettaa työpajan yhteenvetoon ydinkohdista. ❖ Ohjaaja käyttää ”tarkastele” –lopetustekniikkaa. ❖ Tässä tekniikassa ohjaaja lopettaa istunnon kysymällä sarjan lyhyitä kysymyksiä, jotka auttavat osallistujia kertomaan oppimisestaan. ❖ Ohjaaja pyytää osallistujia nostamaan kätensä, kun he osaavat vastata kysymykseen ❖ Ohjaaja valitsee yhden vastaajan/kysymys ❖ Osallistujat ovat samaa mieltä (peukalot ylös) tai eri mieltä (peukalot alas) vastauksen kanssa. ❖ Ohjaaja kysyy seuraavat kysymykset (tai vastaavat): 1. Mitä tarkoittaa andragogia? 2. Mitkä ovat Knowlesin kuusi periaatetta aikuisesta oppijasta? 3. Kuka voisi antaa vinkin siitä kuinka aikuisia oppijoita motivoidaan? 4. Mitä on tutorointi? 5. Mitä on eriytetty opetus? 6. Miksi koulutusmateriaalit ovat tärkeitä? ❖ Tämän jälkeen ohjaaja esittelee lyhyen testin (R.7.7) osallistujille ja antaa hieman aikaa sen täyttämiseen. ❖ Lopuksi ohjaaja pyytää palautetta kurssin sisällöstä ja mikäli he kokevat että koulutuksen tai sen toteutuksen jollain osa-alueella on parannettavaa/kehitettävää, osallistujia pyydetään täyttämään moniste R.7.8. ❖ Ohjaaja lopettaa työpajan ja kiittää kaikkia osallistujia.	R.7.7 R.7.8
Arviointi		Testi tunnista 2 - Moduuli 7 ”Ohjaustaidot”	

Lisämateriaalit	G+L (Giving + Learning): https://givingpluslearning.org Tuntien suunnittelu monipuolisille oppijoille: http://education.msu.edu/te/secondary/pdf/Designing-Lessons-for-Diverse-Learners.pdf Koulutusmateriaalit – kehittämisopas: https://www.msb.se/RibData/Filer/pdf/26433.pdf
-----------------	--

Moduuli 8: Tietotekniikan perustaidot			
Tuntisuunnitelma Moduuli 8 kontaktiopetus osa 1			
Opiskelun kesto 6h	Kontaktiopetus 2.5h	Itsenäinen opiskelu 3.5h	
Oppimistulokset	Tämän osan päätyttyä seniorivapaaehtoiset (osallistujat): ❖ Ymmärtävät laitteistoja ja ohjelmistoja, joita he tarvitsevat päästäkseen verkkoon ❖ Ymmärtävät miten toimia turvallisesti verkossa ❖ Osaavat perustaa sähköpostiosoitteen ja lähettää sähköpostiviestejä liitteineen		
Aika	Materiaalit	Toteutus/Ohjeet ohjaajalle	Resurssit
45 min	Wi-Fi yhteys ja tietokone Muistiinpanovälineet Fläppitaulu ja tussit Projektori ja valkokangas PowerPoint	<i>A.8.0 – Johdanto ja taitojen tarkastelu</i> ❖ Ohjaaja toivottaa kaikki tervetulleiksi kurssille ❖ Ohjaaja pyytää kaikkia kertomaan miten paljon heillä on kokemusta tietokoneiden käytöstä; sähköposti, verkkotyöskentelystä ja tietojen etsiminen verkosta ❖ Ohjaaja esittelee aihetta PowerPoint –dioilta <i>Ohjaajan esitys:</i>	R.8.1

	-esitys 1-9.	❖ Ohjaaja esittelee työpajan johdanto-osana kurssille Tietotekniikan perustaidot ❖ Ohjaaja varmistaa, että tietokoneet ovat valmiina osallistujien käytettäväksi ja yhteydessä internettiin. ❖ Ohjaaja esittelee PowerPoint -diat 3-9, yleiskatsauksen laitteistoista ja ohjelmista, joita tarvitaan internetyhteyden luomiseen. ❖ Ohjaaja jakaa kopiot monisteesta 'laajakaista tai Wi-Fi' (R.8.1) kaikille osallistujille ja käy sen läpi osallistujien kanssa ja vastailee tarvittaessa kysymyksiin	
30 min	Projektori ja valkokangas Tietokone Muistiinpanovälineet osallistujille Fläppitaulu ja tussit PowerPoint -esitys 10-16 Kopioita PowerPoint -esitys kaikille osallistujille	<i>A.8.1 – Johdatus Internetin turvalliseen käyttöön</i> ❖ Ohjaaja jakaa kopiot PowerPoint –esityksestä kaikille osallistujille, jotta he voivat seurata esitystä ja tehdä muistiinpanoja. ❖ Ohjaaja näyttää PowerPoint –esityksen diat 10-16, internetin turvallinen käyttäminen ❖ Tässä esitelmässä ohjaaja esittelee kuinka käyttää turvallisesti tietokonetta ja älypuhelinia sekä selittää muutamia keskeisiä termejä internetturvallisuudesta. ❖ Osallistujia kannustetaan tekemään muistiinpanoja termeistä, jotka eivät ole heille ennestään tuttuja ja kysymään lisäkysymyksiä.	-

65 min	Projektori ja valkokangas Tietokone Muistiinpanovälineet kaikille osallistujille Fläppitaulu ja tussit PowerPoint-esitys 17-21 ja kopiot niistä kaikille osallistujille	<i>A.8.2 – Gmail sähköpostitilin luominen</i> ❖ Ohjaaja ohjeistaa PowerPoint diojen 17-21 avulla Gmail tilin luomista. Gmail valittiin siksi että se on avoin ja luotettava. ❖ Osallistujia kannustetaan käyttämään tätä email osoitetta yhteydenpidossa mentoripartnerien kanssa ❖ Osallistujat seuraavat PowerPoint –esityksen sisältöä ja perustavat oman emailosoitteen <i>Yksilöharjoitus</i> ❖ Ohjaaja kirjoittaa oman työsähköpostiosoitteensa fläppitaululle ❖ Osallistujien tehtävänä on lähettää sähköpostia ja ohjaajalle ja liittää postiin jokin liite omalta tietokoneelta. ❖ Ohjaaja tarkistaa, että saa kaikilta postia ❖ Ohjaaja vastaa mahdollisiin kysymyksiin asiasta.	-
15 min	Fläppitaulu ja tussit	<i>A.8.3 Lopetus ja arviointi</i> ❖ Ohjaaja lopettaa työpajan lyhyeen suulliseen palautekeskusteluun ja kirjoittaa osallistujilta saamansa kommentit ja ja palautteet fläppitaululle. ❖ Ohjaaja vastailee mahdollisiin lisäkysymyksiin kurssisisällöstä ❖ Ohjaaja kiittää kaikkia osallistujia	-
Arviointi	-		
Lisämateriaalit	-		

Moduuli 8: Tietotekniikan perustaidot

Tuntisuunnitelma Moduuli 8 kontaktiopetus osa 2

Opiskelun kesto		
6h	Kontaktiopetus	Itsenäinen opiskelu

	2.5h	3.5h	
Oppimistulokset	Tämän osan päätyttyä seniorivapaaehtoiset (osallistujat): ❖ Osaavat tietotekniset perustaidot päästäkseen etsimään tietoa verkosta ❖ Osaavat neuvoa mentorikollegoille kuinka etsiä tietoa verkosta ❖ Ymmärtävät vertaisten ja mentorikollegoiden kanssa netissä verkostoitumisen perusteet		
Aika	Materiaalit	Toteutus/Ohjeet ohjaajalle	Resurssit
20 min	Wi-Fi yhteys ja tietokone Projektori ja valkokangas PowerPoint diat 22	<i>A.8.4 – Työpajan aloitus ja johdanto</i> ❖ Ohjaaja toivottaa osallistujat tervetulleiksi ❖ Ohjaaja varmistaa, että tietokoneet ovat valmiina osallistujien käytettäväksi ja yhteydessä internettiin. ❖ Ohjaaja kertoo edellisen osan sisältöä ja esittelee katsauksen tulevasta osasta PowerPoint –dioista	-
50 min	Projektori ja valkokangas Tietokone Muistiinpanovälineet osallistujille Kopiot monisteesta R.8.2 ja kopiot PowerPoint –esityksestä	<i>A.8.5 – Johdatus internet-selaimiin ja hakukoneisiin</i> ❖ Ohjaaja käy läpi aiheen internetselaimet ja hakukoneet PowerPoint -dioista 23-33. Se käsittää asiat: ○ Mitä eri kuvakkeet merkitsevät ○ Mitä ovat evästeet ja miten ne toimivat ○ Kuinka etsiä tehokkaasti tietoa verkosta ❖ Osallistujat seuraavat PowerPoint –esitystä ja etsivät tietoa verkosta <i>Yksilöharjoitus– Google-haku</i> ❖ Ohjaaja jakaa kopiot monisteesta ‘Google-haku’ (R.8.2) kaikille osallistujille. ❖ Ohjaaja lukee monisteen ääneen luokassa	R.8.2

	osallistujille Fläppitaulu ja tussit PowerPoint -esitys 23-33.	❖ Ohjaaja pyytää tarkastelemaan monistetta ja harjoittelemaan jonkin aikaa monisteesta löytyvien tietojen hakemista ohjeen avulla ❖ Osallistujia rohkaistaan hakemaan tietoa maahanmuuttajien julkisista palveluista, oikeuksista Suomessa osana itsenäistä opiskelua	
50 min	Projektori ja valkokangas Tietokone Muistiinpanovälineet osallistujille Fläppitaulu ja tussit PowerPoint-esitys 34-40 Kopiot PowerPoint-esityksestä ja monisteesta R.8.3 kaikille osallistujille	<i>A.8.6 – Tieto verkossa</i> ❖ Ohjaaja esittelee yleisesti PowerPoint -dioilta 34-40, miten tietoa löytyy verkossa. Nämä tiedot ja nettisivut ovat maakohtaisia. ❖ Ohjaaja esittelee hallinnollisia ja julkisia verkkosivustoja, jotka sisältävät hyödyllistä tietoa kaikille Suomen asukkaille. Tutor presents a series of government and public service websites which contain useful information for all residents of Ireland. ❖ Ohjaaja näyttää esimerkin käyttämällä PowerPointia, kuinka etsitään tietoa oikeuksista ja avustuksista hyödyntäen näitä verkkosivuja. ❖ Tämän esimerkin jälkeen osallistujille annetaan ohjeet käydä suomi.fi verkkosivustolla ja etsiä tietoa julkisista palveluista tai oikeuksista, jotka kiinnostavat heitä. <i>Yksilöharjoitus – Hyödylliset verkkosivustot</i> ❖ Ohjaaja jakaa kopiot monisteesta 'Hyödylliset verkkosivustot' (R.8.3) kaikille osallistujille. ❖ Ohjaaja lukee ohjeet ääneen ❖ Osallistujia pyydetään tutustumaan monisteeseen ja tutustumaan siellä mainittuihin verkkosivustoihin ja niistä löytyviin hyödyllisiin tietoihin.	R.8.3

20 min	Projektori ja valkokangas Tietokone PowerPoint -esitys 41-43 Kopiot PowerPoint -esityksestä ja monisteesta R.8.4 osallistujille	<i>A.8.7 – Netiketti</i> ❖ Ohjaaja esittelee aiheen netiketti PowerPoint -dioilta 41-43 ❖ Ohjaaja jakaa kopiot monisteesta 'Netiketti' (R.8.4) kaikille osallistujille ja lukee sen ääneen ❖ Osallistujat tutustuvat PowerPoint -esitykseen ja Netiketti -monisteeseen ja tekevät muistiinpanoja	R.8.4
10 min	Fläppitaulu ja tussit	<i>A.8.8 – Lopetus ja arviointi</i> ❖ Ohjaaja lopettaa kurssin lyhyeen suulliseen palautekeskusteluun ja kirjoittaa saamansa palautteen ja kommentit fläppitaululle ❖ Ohjaaja vastailee mahdollisiin lisäkysymyksiin kurssin aiheisiin liittyen ❖ Ohjaaja kiittää kaikkia osallistumisesta kurssille	-
Arviointi	-		
Lisämateriaalit	Citizen's Information Service website: www.citizensinformation.ie		

A migrant integration resource

Moduuli 8: Tietotekniikan perustaidot		
Tuntisuunnitelma Moduuli 8 kontaktiopetus osa 3		
Opiskelun kesto 6h	Kontaktiopetus 2.5h	Itsenäinen opiskelu 3.5h
Oppimistulokset	Tämän osan päätyttyä seniorivapaaehtoiset (osallistujat):	

		❖ Tutustuvat BRAMIR –verkkoalustalla oleviin tietoihin ja oppimismateriaaleihin ❖ Harjoittelevat verkko-oppimista BRAMIR –alustalla ❖ Tukevat menoripartnereita tutustumisessa BRAMIR-verkkoalustalla oleviin koulutusmateriaaleihin	
Aika	Materiaalit	Toteutus/Ohjeet ohjaajalle	Resurssit
10 min	Wi-Fi ja Tietokone Projektori ja valkokangas PowerPoint dia 44	<i>A.8.9 – Työpajan aloitus ja johdanto</i> ❖ Ohjaaja toivottaa tervetulleiksi kurssille ❖ Ohjaaja varmistaa, että tietokoneet ovat valmiina osallistujien käytettäväksi ja yhteydessä internettiin. ❖ Ohjaaja kertoo edellisen osan sisältöä ja esittelee katsauksen tulevasta osasta PowerPoint –diasta 44.	-
50 min	Projektori ja valkokangas Tietokone Kopiot PowerPoint –esityksestä Fläppitaulu ja tussit Pääsy BRAMIR verkko-oppimistal- lelle PowerPoint -esitys XX-XX	<i>A.8.10 – BRAMIR verkko-oppimistalusta esittely</i> ❖ Ohjaaja kertoo että kurssi on BRAMIR verkko-oppimistalusta esittely ❖ Ohjaaja esittelee muutamia BRAMIR verkko-oppimistalustan toimintoja ja ominaispiirteitä. ❖ Osallistujia kannustetaan kirjautumaan BRAMIR verkko-oppimistalustalle ohjauksessa <i>Harjoitus – Verkko-oppimistalustalle rekisteröityminen</i> ❖ Ohjaaja esittelee verkko-oppimistalustaa PowerPoint –esityksen kuvakaappauksia näyttämällä ja ohjaa kaikki osallistujat rekisteröitymisprosessin läpi. ❖ Osallistujat seuraavat PowerPoint –esityksen ja harjoittelevat omilla tietokoneillaan ❖ Osallistujat rekisteröityvät BRAMIR verkko-oppimistalustalle	-

40 min	Projektori ja valkokangas Tietokone Kopiot PowerPoint-esityksestä Pääsy BRAMIR verkko-oppimisympäristöön	<i>A.8.11 – Opiskelu BRAMIR verkko-oppimisympäristöllä</i> ❖ Ohjaaja esittää yleiskatsauksen verkko-oppimisympäristön keskeisistä ominaisuuksista <i>Harjoitus – Digitaalinen työkalupakki avaintaitojen hankkimiseksi</i> ❖ Esitellään keskeisimmät toiminnot verkko-oppimisympäristöstä, ohjaaja pyytää osallistujia etsimään digitaalisen resurssin ”Digitaalinen työkalupakki avaintaitojen hankkimiseksi” ❖ Osallistujia pyydetään harjoittelemaan 10-15 minuutin ajan 2/3 työkalupakin resursseista. ❖ Tämän harjoituksen jälkeen ohjaaja antaa palautetta siitä miten hyvin osallistujat perehtyivät resurssien käyttämiseen ❖ Osallistujat testaavat taitojaan verkko-oppimisympäristön käytössä ja voivat esittää lisäkysymyksiä ohjaajalle	-
40 min	Projektori ja valkokangas Tietokone Kopiot PowerPoint-esityksestä Pääsy BRAMIR verkko-oppimisympäristöön	<i>A.8.12 – Verkkotyöskentely BRAMIR verkko-oppimisympäristössä</i> ❖ Ohjaaja esittää yleiskatsauksen verkko-oppimisympäristön verkkotyöskentelyn tärkeimmistä ominaisuuksista. <i>Harjoitus – Verkkotyöskentely BRAMIR verkko-oppimisympäristössä</i> ❖ Esitellään osallistujille alustan keskeisimpiä toimintoja, jotka auttavat heitä verkkotyöskentelyään ja viestintää mentoripartnereiden kanssa, ohjaaja pyytää osallistujia tarkastelemaan profiiliaan foorumilla – tässä he voivat lisätä ylimääräisiä henkilökohtaisia tietoja, kuten työkokemuksen, harrastukset, kiinnostuksen kohteet jne. ❖ Seuraavaksi, jotta osallistujat voisivat verkostoitua keskenään, ohjaaja pyytää jokaista kirjoittamaan viestin keskustelufoorumille ❖ Kun jokainen on kirjoittanut viestin, ohjaaja pyytää muita lukemaan ja vastaamaan 1-2 viestiin ❖ Osallistujat testaavat taitojaan alustan käytössä ja voivat tehdä tarkentavia kysymyksiä ohjaajalle.	-

10 min	Fläppitaulu ja tussit	A.8.13 – Lopetus ja arviointi ❖ Ohjaaja lopettaa kurssin lyhyeen suulliseen palautekeskusteluun ja kirjoittaa saamansa palautteen ja kommentit fläppitaululle ❖ Ohjaaja vastailee mahdollisiin lisäkysymyksiin kurssin aiheisiin liittyen ❖ Ohjaaja kiittää kaikkia osallistumisesta kurssille	-
Arviointi		-	
Lisämateriaalit		-	

BRAMIR Kouluta kouluttajaa resurssien työkalupakki

Aktiveettiko odi	Nimi
R.1.1	Pikatreffit (Jäänmurtaja)
Kuvaus	
Pikatreffien aikana, vapaaehtoiset saavat tutustua hieman toisiinsa ja muotoutua ryhmäksi. Tämä harjoitus on myös tärkeä mukavan oppimisympäristön luomiseksi.	
Ohjeet	
❖ Asera kaksi riviä tuoleja vastakkain kohti toisiaan ja pyydä osallistujia istuutumaan niihin. Anna jokaiselle monisteet, joissa on kysymyksiä ja joista osallistujat valitsevat 2-3 käyden ne läpi pareittain. ❖ Kolmen minuutin kohdalla pyydä toista riviä vaihtamaan paikkaa vasemmalle (jolloin päässä istunut osallistuja vaihtaa paikkaa toiseen päähän). Nyt osallistujat käyvät samat kysymykset läpi uuden partnerin kanssa. ❖ Harjoitus loppuun kun kaikki kierron on saatu päätökseen.	
Kysymykset/keskusteluaiheet	
1. Mikä sinun nimesi on? 2. Miksi lähdin vapaaehtoiseksi tähän projektiin? 3. Kerro yhdestä harrastuksestasi/kiinnostuksen kohteestasi ja miksi pidät siitä 4. Mitä laulua lailoit/hyräilit viimeksi suihkussa?	

5. Mikä oli mieluisin leikki lapsena?

6. Jos olisit eläin, mikä olisit?

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Mukavan oppimisympäristön luominen on ratkaisevaa jokaiselle koulutukselle, varsinkin kun työskennellään senioreiden kanssa. On erittäin tärkeää korostaa eroja vapaaehtoisuuteen perustuvan koulutuksen ja kouluympäristön välillä, koska kaikki senioreilla ei välttämättä ole positiivisia muistoja kouluajoilta. Heidän tulisi saada tunne siitä, että oppiminen voi ja sen pitäisi olla hauskaa!
2. Kysymyksiä toisilta kysyessään, he saavat välittömän yhteyden toiseen, todennäköisesti nauravat ja ovat aidosti kiinnostuneita toisesta ihmisestä. Tähän koulutukseen osallistujien tulisi kokea, että he kuuluvat ryhmään ja ensimmäinen yhteys muutaman ihmisen kanssa helpottaa heidän osallistumistaan tuleviin harjoituksiin.

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

-

Aktiviteettiko- odi	Nimi
R.1.2	Mitä on kulttuuri?
Kuvaus	
Tämä on harjoitus, johon liittyy hyvin lyhyt teoreettinen osa, jossa esitetään kuusi kulttuurin määritelmää. Osallistujat saavat hetken aikaa (1min) valita 1-2 määritelmää, jotka kuvaavat kulttuuria heidän mielestään parhaiten.	
Ohjeet	
❖ Lyhyt teoriaosuus alustukseksi: ❖ Näytetään 6 määritelmää kulttuurista ja vapaaehtoiset saavat hetken aikaa (1min) valita 1-2 määritelmää, jotka kuvaavat kulttuuria heidän mielestään parhaiten . ❖ Tämän jälkeen heille kerrotaan, että kaikki määritelmät ovat osa kulttuuria ja heille esitetään jäävuorimalli, jossa havainnollistetaan kulttuurin näkyviä ja näkymättömiä osia. ❖ Ohjaajan tulisi tehdä tästä osasta mahdollisimman vuorovaikutteisen eikä tässä tulisi kiirehtiä. Määritelmien lukemiseen voi käyttää hyvin aikaa.	
Kysymykset/keskusteluaiheet	
1. Kulttuuri ei ole helppo ymmärtää – jotkin asiat ovat helposti havaittavissa (näytä jäävuoren	

näkyvät osat) Mitä muuta tulee mieleesi?	
2. On myös muita näkökohtia, jotka liittyvät kulttuuriseen ymmärtämykseen, mutta niitä on paljon vaikeampi verbalisoida. Esimerkiksi (näytä jäävuoren veden alle jäävät osat). Mitä muuta tulee mieleesi?	
Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:	
1. Teoreettinen osuus on hyvin lyhyt ja yksinkertainen. Pää tarkoituksena on lisätä ymmärrystä siitä, että havaittavissa olevan käyttäytymisen lisäksi on paljon muutakin. 2. Lyhydestään huolimatta tämän resurssin sisältö on ratkaiseva tulevien harjoituksen kannalta.	
Arviointi	
-	
Viitteet/Lisämateriaalit	
-	

Aktiviteettiko odi	Nimi
R.1.1.3	Minun omenani
Kuvaus	
Tämän harjoituksen tarkoituksena on lisätä osallistujien tietoisuutta yleistämisestä/stereotyyppioista. Ensimmäiseltä näyttäisi että kulkossa on homogeeninen ryhmä hedelmiä ja jokaisella on käsitys miltä esim omena tai appelsiini näyttää. Kategorisoimme ne mielessämme. Mutta kun niistä havaitaan persoonallisia ominaisuuksia, valitusta hedelmästä tulee tarkkailijan silmissä ainutlaatuinen. Ensimmäiset oletukset eivät kata koko persoonallisuutta eikä luonnetta hedelmässä tai ihmisessä, sillä aina on jotain enemmän kuin osataan olettaakaan.	
Ohjeet	
❖ Aloita harjoitus esittelemällä hedelmäkoria ja kysy osallistujilta mitä he näkevät ja mitkä heidän ensimmäiset oletuksensa tästä hedelmästä ovat (esim omes: pyöreä, makea, sileä). ❖ Anna heille muutama sekunti aikaa vastata: ei ole väliä ovatko vastaukset oikein tai väärin, tämä on vain alustava harjoitus, jolla osallistujat saadaan mukaan ja yleiset oletukset näkyviksi. ❖ Älä anna heille liikaa aikaa, noin 6 olettamusta riittää ❖ Anna heidän tämän jälkeen valita oma hedelmänsä.	
Kysymykset/keskusteluaiheet	
1. "Kaikki nämä <lisää hedelmän nimi> näyttävät samanlaisilta, eikö? Luuletko että löytäisit omasi uudestaan? Katsotaanpa!"	

2. Osallistujat katsovat tarkkaan omaa hedelmäänsä ja kiinnittävät huomion siihen mikä siitä tekee ainutlaatuisen. Tämän jälkeen kaikki hedelmät laitetaan takaisin astiaan.
3. Kun kaikki hedelmät on kulhossa, kerro heille, että yleensä ensimmäinen vaikutelma ei kerro koko tarinaa; vaikka ryhmä näyttäisi olevan homogeeninen ensimmäisellä silmäyksellä, asiaan paneutumalla huomaa, että asia on toisin.
4. "Ensi katsomalta näyttäisi, että kaikki hedelmät ovat samanlaisia eikä niissä ole tuskin mitään havaittavia eroja. Mutta valitsitte kukin yhden ja tutustuitte siihen tarkemmin. Olkaa hyvä ja yrittäkää löytää omanne uudelleen!"
5. Jos aikaa jää, kysy haluaisiko joku/jotkut kertoa kokemuksistaan tämän harjoituksen suhteen.
 - a) Mitä he odottivat?
 - b) Mitä he havaitsivat?
 - c) Olivatko he yllättyneitä, että he löysivät hedelmänsä uudelleen?

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Tämä on melko helppo harjoitus, jonka voi toteuttaa kaikenlaisten ryhmien kanssa. Tämän harjoituksen tarkoituksena on korostaa sitä, että jos käytämme paljon olettamuksia ja luokittelua jokapäiväisessä elämässämme (ei pelkästään hedelmien, vaan ihmisten osalta) emmekä selvitä mitä pinnan alla on, emme koskaan saa tietää niitä erikoisia ominaisuuksia, jotka tekevät meistä ainutlaatuisia.
2. Tämä harjoitus tulee olla erillään poliittisista, etnisistä tai kulttuurisista kysymyksistä. Tästä syystä harjoituksen tarkoitusta on helpompi avata hedelmien avulla ilman, että syntyy vahvoja tunteita suhteessa henkilökohtaisiin mielipiteisiin.

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

Näytä seuraava video harjoituksen lopuksi:

Kulttuurienvälinen koulutus: Kuinka itsetuntemus johtaa kulttuuritietoisuuteen

https://youtu.be/bkz_MmN0wQk (1:30 min)

Voit myös katsoa Youtube -videon (saksaksi, mutta siitä saa kuvan harjoituksesta):

<https://youtu.be/MWce9DFeLAo?t=1m58s>

Aktiviteettiko

Nimi

odi	
R.1.4	Tervehtimispeli
Kuvaus	
Tällä harjoituksella on kaksi tarkoitusta. Tämän avulla jaetaan ryhmä pienempiin ryhmiin seuraavaa harjoitusta varten. Tämä harjoitus myös opettaa erilaisia tervehtimistyyliä ympäri maailmaa. Osallistujat oppivat on olemassa useampia tapoja tervehtiä ja eri kulttuureissa on erilaisia tapoja esim henkilökohtaisesta tilasta, joka voi johtaa väärinkäsityksiin.	
Ohjeet	
❖ Tämä harjoitus on hauska tapa rakentaa pienryhmiä. ❖ “Kuvittele, että olet kansainvälisellä lentokentällä. Sinut on lähetetty sinne vastaanottamaan vieraita, mutta et tiedä miltä he näyttävät. Tiedät kuitenkin, että he ovat samasta kulttuurista, jolloin käytätte samaa tervehdystä. Lentokentällä on tietysti hyvin meluisaa, joten et kuule mitään mitä ihmiset sanovat (eli puhuminen on kielletty harjoituksen aikana). Ota nyt korttisi ja katso mihin kulttuuriin kuulut ja yritä löytää vieraasi tervehtimällä tyypilliseen tapaan!” ❖ Tässä harjoituksessa pitää olla vähintään 3 eri ryhmää, joissa on vähintään kolme henkilöä, seuraavaa harjoitusta varten. ❖ Tähän harjoitukseen tarvitaan 7 kulttuurin eri tervehtimistyyliä. ❖ Valitse ne jotka mielestäsi sopivat parhaiten, tulosta sivut ja leikkaa korteiksi osallistujille. ❖ Yritä valita mahdollisimman erilaiset tyyliä; voit myös ideoida itse lisää tyyliä. ❖ Jos aikaa jää, voitte keskustella kokemuksista heti harjoituksen jälkeen. ❖ Muussa tapauksessa voit sisällyttää tämän harjoituksen arvioinnin seuraavan pelin jälkeiseen keskusteluun, johon on varattu enemmän aikaa ❖ Erittäin tärkeää: Muistuta ryhmää “Minun omenani”-harjoituksesta. Tietenkin on olemassa muita tervehtimistapoja näiden harjoituksessa esiintyvien lisäksi. Huolehdi, että osallistujat ymmärtävät tämän, etteivät he loisi uusia stereotyyppioita toisista kulttuureista.	
Harjoitus/moniste	
1. Harjoituksen tervehtimistavat: a) Japani (muodollinen kumarrus) b) Sveitsi (3 poskisuudelmaa – vasen, oikea, vasen) c) Intia (namaste) d) Länsimaat (kättely) e) Egypti (vanhemman henkilön käden suuteleminen) f) Meksiko (voimakas taputus olkapäähän halauksen aikana) g) Surffari (shaka-käsimerkki)	

Tulet japanilaisesta kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tervehdit kumartamalla muodollisesti

Jos olet mies, pidä kätesi vartalosi vieressä kumartaessasi

Jos olet nainen, laita kätesi syliisi kumartaessasi

Tulet japanilaisesta kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tervehdit kumartamalla muodollisesti

Jos olet mies, pidä kätesi vartalosi vieressä kumartaessasi

Jos olet nainen, laita kätesi syliisi kumartaessasi

Tulet japanilaisesta kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tervehdit kumartamalla muodollisesti

Jos olet mies, pidä kätesi vartalosi vieressä kumartaessasi

Jos olet nainen, laita kätesi syliisi kumartaessasi

Tulet japanilaisesta kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tervehdit kumartamalla muodollisesti

Jos olet mies, pidä kätesi vartalosi vieressä kumartaessasi

Jos olet nainen, laita kätesi syliisi kumartaessasi

Tulet japanilaisesta kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tervehdit kumartamalla muodollisesti

Jos olet mies, pidä kätesi vartalosi vieressä kumartaessasi

Jos olet nainen, laita kätesi syliisi kumartaessasi

Tulet sveitsiläisestä kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tee tervehdykseksi poskisuudelma kolme kertaa

Suutele vasemmalle, oikealle ja vasemmalle poskelle

Tulet sveitsiläisestä kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tee tervehdykseksi poskisuudelma kolme kertaa

Suutele vasemmalle, oikealle ja vasemmalle poskelle

Tulet sveitsiläisestä kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tee tervehdykseksi poskisuudelma kolme kertaa

Suutele vasemmalle, oikealle ja vasemmalle poskelle

Tulet sveitsiläisestä kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tee tervehdykseksi poskisuudelma kolme kertaa

Suutele vasemmalle, oikealle ja vasemmalle poskelle

Tulet sveitsiläisestä kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tee tervehdykseksi poskisuudelma kolme kertaa

Suutele vasemmalle, oikealle ja vasemmalle poskelle

Tulet intialaisesta kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tervehdi tuomalla molemmat kätesi keskellä yhteen rintasi eteen ja kumarra päätäsi

Tämä tervehdys – joka on myös tuttu joogasta – on intialainen Namaste.

Tulet intialaisesta kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tervehdi tuomalla molemmat kätesi keskellä yhteen rintasi eteen ja kumarra päätäsi

Tämä tervehdys – joka on myös tuttu joogasta – on intialainen Namaste.

Tulet intialaisesta kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tervehdi tuomalla molemmat kätesi keskellä yhteen rintasi eteen ja kumarra päätäsi

Tämä tervehdys – joka on myös tuttu joogasta – on intialainen Namaste.

Tulet intialaisesta kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tervehdi tuomalla molemmat kätesi keskellä yhteen rintasi eteen ja kumarra päätäsi

Tämä tervehdys – joka on myös tuttu joogasta – on intialainen Namaste.

Tulet intialaisesta kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tervehdi tuomalla molemmat kätesi keskellä yhteen rintasi eteen ja kumarra päätäsi

Tämä tervehdys – joka on myös tuttu joogasta – on intialainen Namaste.

Tulet länsimaisesta kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tervehdi kättelemällä

Ojenna oikea kätesi ja pudista oikeaa kättäsi 2-3 kertaa.

Tulet länsimaisesta kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tervehdi kättelemällä

Ojenna oikea kätesi ja pudista oikeaa kättäsi 2-3 kertaa.

Tulet länsimaisesta kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tervehdi kättelemällä

Ojenna oikea kätesi ja pudista oikeaa kättäsi 2-3 kertaa.

Tulet länsimaisesta kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tervehdi kättelemällä

Ojenna oikea kätesi ja pudista oikeaa kättäsi 2-3 kertaa.

Tulet länsimaisesta kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tervehdi kättelemällä

Ojenna oikea kätesi ja pudista oikeaa kättäsi 2-3 kertaa.

Tulet egyptiläisestä kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, suutelet vanhemman henkilön kättä tervehtiäksesi

Vanhempia ihmisiä arvostetaan suuresti. Siksi kätelemisen sijaan, suutele edessä olevan henkilön kättä. Sinun ei tarvitse arvioida hänen ikäänsä tässä harjoituksessa.

Tulet egyptiläisestä kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, suutelet vanhemman henkilön kättä tervehtiäksesi

Vanhempia ihmisiä arvostetaan suuresti. Siksi kätelemisen sijaan, suutele edessä olevan henkilön kättä. Sinun ei tarvitse arvioida hänen ikäänsä tässä harjoituksessa.

Tulet egyptiläisestä kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, suutelet vanhemman henkilön kättä tervehtiäksesi

Vanhempia ihmisiä arvostetaan suuresti. Siksi kätelemisen sijaan, suutele edessä olevan henkilön kättä. Sinun ei tarvitse arvioida hänen ikäänsä tässä harjoituksessa.

Tulet egyptiläisestä kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, suutelet vanhemman henkilön kättä tervehtiäksesi

Vanhempia ihmisiä arvostetaan suuresti. Siksi kätelemisen sijaan, suutele edessä olevan henkilön kättä. Sinun ei tarvitse arvioida hänen ikäänsä tässä harjoituksessa.

Tulet egyptiläisestä kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, suutelet vanhemman henkilön kättä tervehtiäksesi

Vanhempia ihmisiä arvostetaan suuresti. Siksi kätelemisen sijaan, suutele edessä olevan henkilön kättä. Sinun ei tarvitse arvioida hänen ikäänsä tässä harjoituksessa.

Tulet meksikolaisesta kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, halaat ja taputat toisen henkilön olkapäätä tervehdykseksi.

Näin tervehditään tuttua henkilöä. Sinun ei tarvitse mennä kovin lähelle, jos et tunne oloasi mukavaksi. Taputa voimakkaasti halaamasi henkilön olkapäätä, mutta ole varovainen, äläkä satuta häntä!

Tulet meksikolaisesta kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, halaat ja taputat toisen henkilön olkapäätä tervehdykseksi.

Näin tervehditään tuttua henkilöä. Sinun ei tarvitse mennä kovin lähelle, jos et tunne oloasi mukavaksi. Taputa voimakkaasti halaamasi henkilön olkapäätä, mutta ole varovainen, äläkä satuta häntä!

Tulet meksikolaisesta kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, halaat ja taputat toisen henkilön olkapäätä tervehdykseksi.

Näin tervehditään tuttua henkilöä. Sinun ei tarvitse mennä kovin lähelle, jos et tunne oloasi mukavaksi. Taputa voimakkaasti halaamasi henkilön olkapäätä, mutta ole varovainen, äläkä satuta häntä!

Tulet meksikolaisesta kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, halaat ja taputat toisen henkilön olkapäätä tervehdykseksi.

Näin tervehditään tuttua henkilöä. Sinun ei tarvitse mennä kovin lähelle, jos et tunne oloasi mukavaksi. Taputa voimakkaasti halaamasi henkilön olkapäätä, mutta ole varovainen, äläkä satuta häntä!

Tulet meksikolaisesta kulttuurista

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, halaat ja taputat toisen henkilön olkapäätä tervehdykseksi.

Näin tervehditään tuttua henkilöä. Sinun ei tarvitse mennä kovin lähelle, jos et tunne oloasi mukavaksi. Taputa voimakkaasti halaamasi henkilön olkapäätä, mutta ole varovainen, äläkä satuta häntä!

Tulet surffikulttuurista.

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tee shaka-käsimerkki tervehdykseksi.

Laita kädet nyrkkiin ja suorista peukalo ja pikkusormi. Heiluta kättäsi vasemmalle ja oikealla melko nopeasti. Varmista että kämmenesi etupuoli on toista ihmistä kohti.

Tulet surffikulttuurista.

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tee shaka-käsimerkki tervehdykseksi.

Laita kädet nyrkkiin ja suorista peukalo ja pikkusormi. Heiluta kättäsi vasemmalle ja oikealla melko nopeasti. Varmista että kämmenesi etupuoli on toista ihmistä kohti.

Tulet surffikulttuurista.

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tee shaka-käsimerkki tervehdykseksi.

Laita kädet nyrkkiin ja suorista peukalo ja pikkusormi. Heiluta kättäsi vasemmalle ja oikealla melko nopeasti. Varmista että kämmenesi etupuoli on toista ihmistä kohti.

Tulet surffikulttuurista.

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tee shaka-käsimerkki tervehdykseksi.

Laita kädet nyrkkiin ja suorista peukalo ja pikkusormi. Heiluta kättäsi vasemmalle ja oikealla melko nopeasti. Varmista että kämmenesi etupuoli on toista ihmistä kohti.

Tulet surffikulttuurista.

Löytääksesi vieraasi/isäntäsi, tee shaka-käsimerkki tervehdykseksi.

Laita kädet nyrkkiin ja suorista peukalo ja pikkusormi. Heiluta kättäsi vasemmalle ja oikealla melko nopeasti. Varmista että kämmenesi etupuoli on toista ihmistä kohti.

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:	
1. Harjoitus on hyvin helppo ja sitä on haruska tehdä. Osallistujat huomaavat, että vaikka he luulevat tervehtivänsä kohteliaasti, toiset ihmiset eivät välttämättä koe asiaa samoin. 2. Osallistujat saavat kokea erilaisia nonverbaalisia viestintätylejä ja sosiaalisia normeja erilaisista kulttuureista. Erilaiset ajatukset henkilökohtaisesta tilasta tulevat myös esille.	
Arviointi	
-	
Viitteet/Lisämateriaalit	
-	
Aktiviteettiko- odi	Nimi
R.1.5	BARNGA –peli
Kuvaus	
Osallistujat jakaantuvat noin 4-6 hlön pienryhmiin. Jokainen ryhmä istuu erillään toisista ryhmistä. He saavat mukautetun korttipakan (jokaisessa pakassa on vain muutama kortti, jotka keskenään samanlaisia) ja ohjeet, jossa kerrotaan kuinka uutta peliä nimeltä ” viisi tikkiä” pelataan. Osallistujilla on muutama hetki aikaa tutustua sääntöihin ja harjoitella pelaamista. Kun jokainen on ymmärtänyt pelin säännöt, ohjaaja kerää ohjepaperit pois ja ohjeistaa, ettei pelaajat saa kommunikoida sanallisesti pelin aikana. Tämä tarkoittaa, että pelaajat voivat käyttää eleitä tai piirtää kuvia jos haluavat mutta puhuminen ja kirjoittaminen on kiellettyä. On selvää, että viestiminen, jos sitä tarvitaan, on tämän vuoksi vaikeampaa. Koska peli on yksinkertainen ja lyhyt tämä keinotekoinen vaikeutus pakottaa osallistujia olemaan luovia ja hereillä.	
Ohjeet	
❖ 4 -6 hlön ryhmät istuvat numeroitujen pöytien ympärillä, jokainen ryhmä kaukana toisistaan. ❖ Jokaiselle ryhmälle annetaan korttipakka ja pelisäännöt ❖ Jokainen ryhmä lukee säännöt ja harjoittelevat pelaamista muutaman kerran kaikki ymmärtävät kuinka peliä pelataan ❖ Kun jokainen on ymmärtänyt pelin säännöt, ohjaaja kerää ohjepaperit pois ja ohjeistaa, ettei pelaajat saa kommunikoida sanallisesti pelin aikana. Tämä tarkoittaa, että pelaajat voivat käyttää eleitä tai piirtää kuvia jos haluavat mutta puhuminen ja kirjoittaminen on kiellettyä. ❖ Tässä harjoituksessa, pelaajat kiertävät ryhmien välillä näin: ❖ Kun peli on valmis, eniten tikkejä saanut pelaaja siirtyy pöytään, jonka numero on suurempi. ❖ Pelaaja jolla on vähiten tikkejä , siirtyy pöytään jonka numero on pienempi. ❖ Tasapeliteilanteessa, se henkilö voittaa ja siirtyy pöydästä, jonka nimi tulee aakkosissa ensimmäisenä.	
Harjoitus/moniste	
Peliohjeet – Erilainen jokaiseen pöytään	

Yhteenveto pöytien sääntöjen eroista:

Pöytä #	1	2	3	4	5	6	7
Ässä on...	Suuri	Pieni	Suuri	Pieni	Suuri	Pieni	Suuri
Valtti on...	Risti	Ruutu	Hertta	Pata	Ruutu	Hertta	Pata

Pöytä nro 1 säännöt

<u>Jakamine n</u>	Jakaja on ryhmän vanhin henkilö. Kortit sekoitetaan ja jaetaan kuvapuoli alaspäin, yksi kerrallaan jokaiselle pelaajalle. Toiset saavat vähemmän kortteja kuin toiset. Pisteiden laskija on jakajasta oikealla oleva henkilö. Hän merkitsee ylös jokaisen voitettun tikin.
<u>Aloit</u>	Pelaaja jakajan vasemmalta puolelta aloittaa pelaamalla minkä tahansa kortin. Jokainen pelaaja ryhmässä pelaa kortin vuorollaan. Tämä on yksi tikki.
<u>Maat</u>	Tikin ensimmäinen pelattu kortti voi olla mitä tahansa maata. Jokaisen pelaajan tulee pelata kortti, joka on samaa maata. Jos sellaista korttia ei ole, voi vain tässä tapauksessa pelata kortin joka on toista maata.
<u>Ässä</u>	Ässä on suurin kortti jokaisessa maassa
<u>Valtti</u>	Risti on valttia. Jos sinulla ei ole sopivaa maata pelattavaksi, voi käyttää valttia ja voitat tikin. Jopa esim. valtti 2 voittaa pelatun maan 7.
<u>Tikin voittamin en</u>	Suurimman kortin pelannut voittaa tikin. Tikin voittanut kerää kaikki pelatut kortin itselleen ja asettaa ne kuvapuoli alaspäin itsensä eteen.
<u>Kierros</u>	Tikin voittanut aloittaa seuraavan tikin pelaamisen. Heti kun yhdeltä pelaajalta loppuvat kortit, kierros päättyy.
<u>Peli</u>	Jakaja kerää kortit, sekoittaa ja jakaa ne. KOLME kierrosta muodostaa pelin. Pelin lopussa voittaja on se jolla on eniten tikkejä.

Pöytä nro 2 säännöt

<u>Jakamine n</u>	Jakaja on ryhmän vanhin henkilö. Kortit sekoitetaan ja jaetaan kuvapuoli alaspäin, yksi kerrallaan jokaiselle pelaajalle. Toiset saavat vähemmän kortteja kuin toiset. Pisteiden laskija on jakajasta oikealla oleva henkilö. Hän merkitsee ylös jokaisen voitettun tikin.
<u>Aloit</u>	Pelaaja jakajan vasemmalta puolelta aloittaa pelaamalla minkä tahansa kortin. Jokainen pelaaja ryhmässä pelaa kortin vuorollaan. Tämä on yksi tikki.
<u>Maat</u>	Tikin ensimmäinen pelattu kortti voi olla mitä tahansa maata. Jokaisen pelaajan tulee pelata kortti, joka on samaa maata. Jos sellaista korttia ei ole, voi vain tässä tapauksessa pelata kortin joka on toista maata.
<u>Ässä</u>	Ässä on pienin kortti jokaisessa maassa
<u>Valtti</u>	Ruutu on valttia. Jos sinulla ei ole sopivaa maata pelattavaksi, voi käyttää valttia ja voitat tikin. Jopa esim. valtti 2 voittaa pelatun maan 7.
<u>Tikin voittamin en</u>	Suurimman kortin pelannut voittaa tikin. Tikin voittanut kerää kaikki pelatut kortin itselleen ja asettaa ne kuvapuoli alaspäin itsensä eteen.
<u>Kierros</u>	Tikin voittanut aloittaa seuraavan tikin pelaamisen. Heti kun yhdeltä pelaajalta loppuvat kortit, kierros päättyy.
<u>Peli</u>	Jakaja kerää kortit, sekoittaa ja jakaa ne. KOLME kierrosta muodostaa pelin. Pelin lopussa voittaja on se jolla on eniten tikkejä.

Pöytä nro 3 säännöt

<u>Jakamine n</u>	Jakaja on ryhmän vanhin henkilö. Kortit sekoitetaan ja jaetaan kuvapuoli alaspäin, yksi kerrallaan jokaiselle pelaajalle. Toiset saavat vähemmän kortteja kuin toiset. Pisteiden laskija on jakajasta oikealla oleva henkilö. Hän merkitsee ylös jokaisen voitettun tikin.
<u>Aloit</u>	Pelaaja jakajan vasemmalta puolelta aloittaa pelaamalla minkä tahansa kortin. Jokainen pelaaja ryhmässä pelaa kortin vuorollaan. Tämä on yksi tikki.
<u>Maat</u>	Tikin ensimmäinen pelattu kortti voi olla mitä tahansa maata. Jokaisen pelaajan tulee pelata kortti, joka on samaa maata. Jos sellaista korttia ei ole, voi vain tässä tapauksessa pelata kortin joka on toista maata.
<u>Ässä</u>	Ässä on suurin kortti jokaisessa maassa
<u>Valtti</u>	Hertta on valttia. Jos sinulla ei ole sopivaa maata pelattavaksi, voi käyttää valttia ja voitat tikin. Jopa esim. valtti 2 voittaa pelatun maan 7.
<u>Tikin voittaminen</u>	Suurimman kortin pelannut voittaa tikin. Tikin voittanut kerää kaikki pelatut kortin itselleen ja asettaa ne kuvapuoli alaspäin itsensä eteen.
<u>Kierros</u>	Tikin voittanut aloittaa seuraavan tikin pelaamisen. Heti kun yhdeltä pelaajalta loppuvat kortit, kierros päättyy.
<u>Peli</u>	Jakaja kerää kortit, sekoittaa ja jakaa ne. KOLME kierrosta muodostaa pelin. Pelin lopussa voittaja on se jolla on eniten tikkejä.

Pöytä nro 4 säännöt

<u>Jakamine n</u>	Jakaja on ryhmän vanhin henkilö. Kortit sekoitetaan ja jaetaan kuvapuoli alaspäin, yksi kerrallaan jokaiselle pelaajalle. Toiset saavat vähemmän kortteja kuin toiset. Pisteiden laskija on jakajasta oikealla oleva henkilö. Hän merkitsee ylös jokaisen voitettun tikin.
<u>Aloit</u>	Pelaaja jakajan vasemmalta puolelta aloittaa pelaamalla minkä tahansa kortin. Jokainen pelaaja ryhmässä pelaa kortin vuorollaan. Tämä on yksi tikki.
<u>Maat</u>	Tikin ensimmäinen pelattu kortti voi olla mitä tahansa maata. Jokaisen pelaajan tulee pelata kortti, joka on samaa maata. Jos sellaista korttia ei ole, voi vain tässä tapauksessa pelata kortin joka on toista maata.
<u>Ässä</u>	Ässä on suurin kortti jokaisessa maassa
<u>Valtti</u>	Pata on valttia. Jos sinulla ei ole sopivaa maata pelattavaksi, voi käyttää valttia ja voitat tikin. Jopa esim. valtti 2 voittaa pelatun maan 7.
<u>Tikin voittaminen</u>	Suurimman kortin pelannut voittaa tikin. Tikin voittanut kerää kaikki pelatut kortin itselleen ja asettaa ne kuvapuoli alaspäin itsensä eteen.
<u>Kierros</u>	Tikin voittanut aloittaa seuraavan tikin pelaamisen. Heti kun yhdeltä pelaajalta loppuvat kortit, kierros päättyy.
<u>Peli</u>	Jakaja kerää kortit, sekoittaa ja jakaa ne. KOLME kierrosta muodostaa pelin. Pelin lopussa voittaja on se jolla on eniten tikkejä.

Pöytä nro 5 säännöt

<u>Jakamine n</u>	Jakaja on ryhmän vanhin henkilö. Kortit sekoitetaan ja jaetaan kuvapuoli alaspäin, yksi kerrallaan jokaiselle pelaajalle. Toiset saavat vähemmän kortteja kuin toiset. Pisteiden laskija on jakajasta oikealla oleva henkilö. Hän merkitsee ylös jokaisen voitettun tikin.
<u>Aloit</u>	Pelaaja jakajan vasemmalta puolelta aloittaa pelaamalla minkä tahansa kortin. Jokainen pelaaja ryhmässä pelaa kortin vuorollaan. Tämä on yksi tikki.
<u>Maat</u>	Tikin ensimmäinen pelattu kortti voi olla mitä tahansa maata. Jokaisen pelaajan tulee

	pelata kortti, joka on samaa maata. Jos sellaista korttia ei ole, voi vain tässä tapauksessa pelata kortin joka on toista maata.
<u>Ässä</u>	Ässä on pienin kortti jokaisessa maassa
<u>Valtti</u>	Ruutu on valttia. Jos sinulla ei ole sopivaa maata pelattavaksi, voi käyttää valttia ja voitat tikin. Jopa esim. valtti 2 voittaa pelatun maan 7.
<u>Tikin voittaminen</u>	Suurimman kortin pelannut voittaa tikin. Tikin voittanut kerää kaikki pelatut kortin itselleen ja asettaa ne kuvapuoli alaspäin itsensä eteen.
<u>Kierros</u>	Tikin voittanut aloittaa seuraavan tikin pelaamisen. Heti kun yhdeltä pelaajalta loppuvat kortit, kierros päättyy.
<u>Peli</u>	Jakaja kerää kortit, sekoittaa ja jakaa ne. KOLME kierrosta muodostaa pelin. Pelin lopussa voittaja on se jolla on eniten tikkejä.

Pöydän nro 6 säännöt

<u>Jakaminen</u>	Jakaja on ryhmän vanhin henkilö. Kortit sekoitetaan ja jaetaan kuvapuoli alaspäin, yksi kerrallaan jokaiselle pelaajalle. Toiset saavat vähemmän kortteja kuin toiset. Pisteiden laskija on jakajasta oikealla oleva henkilö. Hän merkitsee ylös jokaisen voitettun tikin.
<u>Aloitutus</u>	Pelaaja jakajan vasemmalta puolelta aloittaa pelaamalla minkä tahansa kortin. Jokainen pelaaja ryhmässä pelaa kortin vuorollaan. Tämä on yksi tikki.
<u>Maat</u>	Tikin ensimmäinen pelattu kortti voi olla mitä tahansa maata. Jokaisen pelaajan tulee pelata kortti, joka on samaa maata. Jos sellaista korttia ei ole, voi vain tässä tapauksessa pelata kortin joka on toista maata.
<u>Ässä</u>	Ässä on suurin kortti jokaisessa maassa
<u>Valtti</u>	Hertta on valttia. Jos sinulla ei ole sopivaa maata pelattavaksi, voi käyttää valttia ja voitat tikin. Jopa esim. valtti 2 voittaa pelatun maan 7.
<u>Tikin voittaminen</u>	Suurimman kortin pelannut voittaa tikin. Tikin voittanut kerää kaikki pelatut kortin itselleen ja asettaa ne kuvapuoli alaspäin itsensä eteen.
<u>Kierros</u>	Tikin voittanut aloittaa seuraavan tikin pelaamisen. Heti kun yhdeltä pelaajalta loppuvat kortit, kierros päättyy.
<u>Peli</u>	Jakaja kerää kortit, sekoittaa ja jakaa ne. KOLME kierrosta muodostaa pelin. Pelin lopussa voittaja on se jolla on eniten tikkejä.

Pöytä nro 7 säännöt

<u>Jakaminen</u>	Jakaja on ryhmän vanhin henkilö. Kortit sekoitetaan ja jaetaan kuvapuoli alaspäin, yksi kerrallaan jokaiselle pelaajalle. Toiset saavat vähemmän kortteja kuin toiset. Pisteiden laskija on jakajasta oikealla oleva henkilö. Hän merkitsee ylös jokaisen voitettun tikin.
<u>Aloitutus</u>	Pelaaja jakajan vasemmalta puolelta aloittaa pelaamalla minkä tahansa kortin. Jokainen pelaaja ryhmässä pelaa kortin vuorollaan. Tämä on yksi tikki.
<u>Maat</u>	Tikin ensimmäinen pelattu kortti voi olla mitä tahansa maata. Jokaisen pelaajan tulee pelata kortti, joka on samaa maata. Jos sellaista korttia ei ole, voi vain tässä tapauksessa pelata kortin joka on toista maata.
<u>Ässä</u>	Ässä on pienin kortti jokaisessa maassa
<u>Valtti</u>	Pata on valttia. Jos sinulla ei ole sopivaa maata pelattavaksi, voi käyttää valttia ja voitat tikin. Jopa esim. valtti 2 voittaa pelatun maan 7.
<u>Tikin voittaminen</u>	Suurimman kortin pelannut voittaa tikin. Tikin voittanut kerää kaikki pelatut kortin itselleen ja asettaa ne kuvapuoli alaspäin itsensä eteen.

Kierros	Tikin voittanut aloittaa seuraavan tikin pelaamisen. Heti kun yhdeltä pelaajalta loppuvat kortit, kierros päättyy.
Peli	Jakaja kerää kortit, sekoittaa ja jakaa ne. KOLME kierrosta muodostaa pelin. Pelin lopussa voittaja on se jolla on eniten tikkejä.
Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:	
1. BARNGA –pelin juju on siinä, että kaikkien pelit vaikuttaisivat olevan samanlaisia ja itse asiassa lähes kaikki on samaa, mutta muutaman eroavaisuuden takia peli muuttuu sekavaksi, epävarmaksi ja tulee väärinkäsityksiä. Jopa ne jotka ymmärtävät, että pelit eroavat toisistaan (ja useat ymmärtävät) eivät välttämättä saa selville miten ne eroavat. Ja jopa ne jotka ymmärtävät miten pelit eroavat toisistaan, kokevat vaikeaksi viestiä ratkaisuehdotuksia ongelman voittamiseksi. Tämä peli on hyvä keskustelunavaus ja pelin kokemukset voidaan nähdä metforina todellisesta elämästä.	
Arviointi	
-	
Viitteet/Lisämateriaalit	
Ohjeet: http://www.acphd.org/media/271383/barnga_Ohjeet.pdf Miksi pelata tätä peliä? (lisämateriaali): https://journals.tdl.org/absel/index.php/absel/article/viewFile/1059/1028	

Aktiviteettiko- odi	Nimi
R.1.6	Palapelin korjaaminen
Kuvaus	
Tämän pelin avulla luodaan kaksi ryhmää Derdian peliä varten.	
Ohjeet	
❖ Valmistautuessasi tähän harjoitukseen, tulosta seuraavan sivun kuvat ja leikkaa niin moneen palaan kuin jokaisessa ryhmässä on pelaajia. Lopulta tulee olemaan yksi ryhmä kyläläisiä (=Derdianit) ja yksi ryhmä arkkitehteja, sillä tarvitset kaksi ryhmää seuraavaan harjoitukseen. ❖ Esimerkiksi: Jos olisi tarkoitus saada 5 derdialaista ja 4 arkkitehtia, leikkaa kuva, jossa on kylä 5 osaan ja kuva jossa on rakentaja, 4 osaan. ❖ Kyläläisten ja arkkitehtien ryhmässä tulisi olla miehiä ja naisia suunnilleen saman verran. Saavuttaaksesi tämän, voit sekoittaa papelin osan kahteen astiaan (yhden naisille, yhden miehille). Varmista että molemmissa astioissa on molempien kuvien paloja! Tämän jälkeen anna osallistujien ottaa pala astiasta sukupuolen mukaisesti. ❖ Tämän jälkeen heidän tulee löytää oma ryhmänsä melko nopeasti.	

Harjoitus/moniste

Lähde: molemmat kuvat ovat vapaasti käytettävissä

Kylä: <http://worldartsme.com/images/israel-village-clipart-1.jpg>



Rakentaja: <http://worldartsme.com/construction-work-clipart.html>

BEYOND
RETIREMENT

A migrant integration resource



Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Tämän pelin tarkoituksena on jakaa ryhmä kahteen pienempään ryhmään

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

-

A migrant integration resource

Aktiviteettikodi	Nimi
R.1.7	Derdian -peli
Kuvaus	
Tämä peli jäljittelee kahden eri kulttuurin kohtaamista. Etsi ulkomaisen kulttuurisen käyttäytymisen ydin ja analysoi kohtaamisen vaikutukset vieraan kulttuurin kanssa. Ryhmä arkkitehteja menee toiseen maahan opettaakseen siellä olevia ihmisiä kuinka silta rakennetaan.	
Ohjeet	
❖ Jaa ryhmä kahteen ryhmään	

- ❖ Ensimmäinen 5-10 hlön ryhmä on arkkitehteja, jotka opettavat Deraldalaisille kuinka silta rakennetaan.
- ❖ Molemmat ryhmät, arkkitehdit ja deraldalaiset saavat ohjeet
- ❖ Älä anna toisen ryhmän nähdä toisen ryhmän ohjeita
- ❖ Molemmat ryhmät valmistautuvat erillisessä huoneessa/alueessa
- ❖ Jos koko ryhmässä on enemmän kuin 20 hlöä, osa voi toimia tarkkailijoina, mutta he eivät saa nähdä ohjeita kun vasta pelin jälkeen.
- ❖ Tarkkailijoiden tulisi tehdä muistiinpanoja näkemästään ja kertoa niistä pelin jälkeen

Harjoitus/moniste

Ohjeet deraldalaisille:

Tilanne:

Asut maassa nimeltä Dardia. Kaupunkisi ja toisen kaupungin välissä on syvä laakso. Päästäksenne markkinoille, kylälaisten tulee kävellä 3 päivää. Jos kaupungilla olisi silta laakson yli, matka lyhenisi kahteen tuntiin. Kaupungin hallitus on sopinut ulkomaalaisten kanssa, että he tulevat opettamaan miten silta rakennetaan. Silta tehdään paperista, teipistä ja langoista saksia, viivotinta ja kyniä käyttämällä. Tiedät materiaalit, mutta et tiedä mitään rakentamisesta.

Sosiaalinen käyttäytyminen:

Deraldalaiset ovat tottuneet olemaan hyvin lähellä toisiaan. Kommunikointi ei toimi ilman, että he ovat hyvin lähellä keskustelukumppaniaan. Keskusteltaessa etäällä toisesta pidetään hyvin epäkohteliaana. Jos olette ryhmäkeskustelussa, teidän tulee halata yhdessä. On myös hyvin tärkeää tervehtiä toista kun tapaatte. Keskustelun tulee alkaa johdannolla: ” Minä olen Janne Dardiasta.” Mikäli henkilö ei vastaa kuten alla on esitetty, pidetään sitä epäkohteliaana.

Tervehdykset:

Deraldalaisten tervehdys on koskettaa oikeita kyynärpäitä yhteen henkilön kanssa, jota he tervehtivät. Kätteleminen on etikettivirhe. Deraldalaiset loukkaantuvat siitä, jos heitä ei tervehditä (oikeiden kyynärpäiden koskettaminen) tai jos keskustelukumppani on liian kaukana heistä. Loukaantuneina he huutavat äänekkäästi KYLLÄ/EI. Deraldalaiset eivät käytä sanaa EI. He sanovat aina KYLLÄ, ja tarkoittaessaan EI he nyökyttävät päätään painokkaasti ylös ja alas rypistäen otsaansa ja sanoen KYLLÄ.

Työkäyttäytyminen:

Työkalut ovat sukupuoleen perustuvia (jos ryhmässä vain yhden sukupuolen edustajia, jako 1&2 tyyppeihin):

- ❖ Saksia ja viivottimia voi koskea vain miehet (1)
- ❖ Teippi ja langat naisten (2)
- ❖ Kynät ja paperi kaikille (1&2)

Ulkomaalaiset:

Derdialaiset pitävät seurasta. He ovat kuitenkin erittäin ylpeitä kulttuuristaan. He odottavat että ulkomaalaiset mukautuvat heidän kulttuuriinsa. Heidän käyttäytymisensä tulee luonnostaan, ja siksi he eivät osaa selittää käytöstään muille.

Ohjeet arkkitehteille

Olette ryhmä arkkitehteja kansainvälisestä yrityksestä. Firmanne on solminut erittäin tärkeän sopimuksen Derdian hallituksen kanssa, jossa derdialaisille opetetaan kuinka silta rakennetaan. Tämä tulee tehdä melko nopeasti (teillä on 30 min aikaa opettaa sillan rakentaminen) muuten sopimus perutaan ja menetätte työnne.

Derdia on hyvin vuoristoinen maa ja derdialaisilta menee useita päiviä päästä lähimpään kaupunkiin. Sillan avulla derdialaiset matkustaisivat sinne kehdeksä tunnissa.

Muistakaa, että ette voi rakentaa siltaa vaan teidän tulee OPETTAA kuinka se tehdään.

Harjoitus:

1. Lukekaa ohjeet huolellisesti ja päättäkää yhdessä kuinka silta tullaan rakentamaan
2. Kaksi ryhmäsi jäsentä menee derdialaisten luo luomaan kontaktin heihin 3 minuutin ajan
3. Tämän jälkeen teillä on 10 minuuttia aika analysoida heidän raportointinsa
4. Tämän jälkeen koko ryhmä lähtee Derdiaan opettamaan kuinka silta rakennetaan.

Sillan rakentaminen:

Sillan tulisi yhdistää kaksi 80 cm päässä toisistaan olevaa tuolia. Sen tulee olla vakaa. Sillan palat on leikattava ja koottava Derdiassa, jotta derdialaiset oppivat rakentamisen kaikki vaiheet.

Jokainen kappale on piirrettävä kynällä ja viivaimella ja leikattava saksilla.

Keskustelua viestinnän haasteista:

- a) Mitä opit näistä kulttuureista?
- b) Millaisia oletuksia teit?
- c) Mitkä oletukset osoittautuivat vääriksi?

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Tämä harjoitus on tehokas stereotyyppien murtamisessa eri kulttuureihin liittyen ja kulttuurisen käyttäytymisen eroavaisuuksien pohtimisessa

Arviointi

-
Viitteet/Lisämateriaalit
Ohjeet molemmille ryhmille: http://interfaithalliance.org/cms/assets/uploads/2016/09/Deridian-and-Engineers-Role-Playing.pdf Lisäresurssi: http://www.nonformality.org/wp-content/uploads/2006/03/derdians.pdf

Aktiviteetti- odi	Nimi
R.2.1	Aktiivinen kuunteleminen: kortit
Kuvaus	
Tässä harjoituksessa osallistujat harjoittelevat aktiivista kuuntelemista rennolla tavalla. Se havainnollistaa, että tämä taito vaatii keskittymistä.	
Ohjeet	
❖ Kuuntele tarkkaan tarina, jonka kohta kerron. Kysyn yhden kysymyksen tarinaan liittyen sen jälkeen. Oletko valmis? Ohjaaja lukee tarinan normaalilla puhenopeudella.	
Kysymykset/keskusteluaiheet	
Testaa kuuntelutaitosi. <i>Ohjaaja lukee seuraavat tekstiä sisältävät kortit normaalilla puhenopeudella, jolla hän kommunikoisi muiden ihmisten kanssa.</i> Kortti 1: Minun nimeni on Niilo, olen 60-vuotias ja minulla on kolme lasta Mari, Juha ja Mikko ja kaksi lastenlasta Eetu ja Aino. Eetu on 6-vuotias ja Aino vasta 1-vuotias. Eetu tykkää pelata jalkapalloa ja ajaa BMX-pyörällään ja skootterillaan, hän on hyvin hauska ja rakastettava poika. Aino on vain vuoden vanha, joten häntä kiinnostaa kaikki, koska kaikki on uutta hänelle. Hän rakastaa isoveljeään Eetua hyvin paljon. Kysymys: Mikä minun nimeni oli?	

Kortti 2: Olen illalliskutsuilla, vaimoni ja kolmen muun pariskunnan kanssa. Olemme ystäviemme kotona. He pitävät aina hyviä illalliskutsuja. Viimeksi kun olimme täällä, Jaana, Peten vaimo, joi niin paljon viiniä, että hän nukahti ruokapöytään sillä aikaa kun me muut joimme viiniä ja pelasimme Kirsin lapsen joululahjaksi saamaa peliä. Minun on pakko myöntää, että se oli hauskaa, luulen, että pelaamme sitä uudelleen tänään!

Kysymys: Kuinka monta ihmistä oli juhlissa?

Kortti 3: Lapset leikkivät ulkona tiellä, aurinko paistoi sinä aamuna ja kaikki oli iloisia. Ilmassa tuoksui leikattu ruoho ja saatoin kuulla ruohonleikkureiden äänen. Naapurin lapsi tuli luokseni:

"Hei!" lapsi sanoi. "Hei!" vastasin hänelle. "Mitä kuuluu, naapuri?" hän kysyi. "Olet kasvanut isoksi talven aikana, kuinka vanha olet nyt?" kysyin. "Viisi" hän vastasi. "kuinka vanha sinä olet nyt?" hän kysyi. Nauroin ja sanoin että "30". "Et kai" hän vastasi "et voi olla niin vanha. Jos olisit niin vanha olisit jo kuollut!". Lapset on upeita!

Kysymys: Mikä vuorokauden aika tarinassa oli?

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

Havainnollistaa, että aktiivinen kuunteleminen on huomion kohdistamista jokaiseen yksityiskohtaan.

Arviointi

Osallistujien tulisi osata vastata kysymyksiin. Jos se ei onnistu, se osoittaa ohjaajalle, että jokin on vinossa. Ehkä ohjaajan tulisi hidastaa puhenopeuttaan.

Viitteet/Lisämateriaalit

https://www.youtube.com/watch?v=z_-rNd7h6z8&t=2s

Aktiviteettiko- odi	Nimi
R.2.2	Bussikuskiharjoitus
Kuvaus	
Tämä harjoitus arvioi osallistujien kykyä kiinnittää huomiota yksityiskohtiin	
Ohjeet	
Kerro osallistujille, että aiot esittää kysymyksiä siitä mitä he pian tulevat kuulemaan ja että he voivat	

tehdä halutessaan muistiinpanoja.

Kysymykset/keskusteluaiheet

Aloita sanomalla "Olet bussikuski".

Tämän jälkeen luet bussireitin, esimerkiksi:

- ❖ Olet bussikuski pysäkillä nro 1, kolme ihmistä nousee bussiin, yhdellä heistä on päässään punainen hattu.
- ❖ Pysäkillä 2, neljä ihmistä tulee bussiin, ja yksi lähtee
- ❖ Pysäkillä 3, kaksi ihmistä tulee kyytiin, yksi heistä kantaa laukkua ja henkilö jolla on punainen hattu lähtee bussista.

Jatka tätä yksityiskohtaista selostusta

Kun olet lopettanut kysy seuraava kysymys:

Minkä ikäinen bussikuski on? Suurin osa osallistujista ei kuullut aloituslausetta: " olet bussikuski"

Tämän resurssin edut seniorivapaaehtoisille:

Tämä on hauska tapa harjoitella aktiivista kuuntelua asettamalla kuulijat tarinan keskelle.

Arviointi

Ryhmän tulisi asennoitua positiivisesti tähän harjoitukseen. Ellei näin tapahdu, vakuuta ryhmälle tarkentamalla, että oli vain harjoitus ja lisää on tulossa kurssin aikana.

Viitteet/Lisämateriaalit

<https://www.state.gov/m/a/os/66058.htm>

Aktiviteettiko odi	Nimi
R.2.3	Roolileikki, aktiivinen kuunteleminen
Kuvaus	

Roolipelin tarkoituksena on tunnistaa aktiivisen kuuntelemisen 5 vaihetta

Ohjeet

- ❖ Ohjaajan tulisi pyytää yksi vapaaehtoinen avustamaan häntä
- ❖ Ohjaaja antaa suunnitelman avustajalle; avustajan tulisi lukea esimerkki ja aloittaa keskustelu aiheesta. Tämän jälkeen ohjaaja esittelee aktiivisen kuuntelemisen taitoja.

Kysymykset/keskusteluaiheet

Esimerkki: Mietit töistä irtisanoutumista. Sinä ja puoliso olet puhuneet asiasta jo jonkin aikaa. Irtisanoutuminen tarkoittaisi asuntonne myymistä ja muuttamista halvemmalle asuinalueelle. Luulet, että haluaisit tehdä näin, mutta samaan aikaan mietit onko se parasta sinulle ja puolisollesi. Keskustelet asiasta työkavereidesi kanssa.

Kun avustaja on tehnyt tehtävänsä, ohjaajan tulisi:

Tehdä yhteenveto siitä mitä on sanottu

Antaa palautetta kuinka henkilö tulkitsee tilannetta

Antaa palautetta siitä mitä henkilö tuntee

Antaa palautetta siitä, miten henkilö on sitoutunut

Kysyä henkilöltä, tulkitsiko hän tilannetta oikein

Tämän jälkeen osallistujien tulisi huomata nämä 5 vaihetta.

Jos aikaa jää, kaksi uutta vapaaehtoista voi harjoitella toisten esimerkkien kautta:

Esimerkki 1: Olet pahoillasi siitä, kuinka sinua kohdeltiin kaupungintalolla kun olit hakemassa lupaa asuntosi korjaustöihin. Keskustelet asiasta kaverisi kanssa.

Esimerkki 2: Keskustelet työkaverisi kanssa. Olet hyvin innoissasi, sillä suunnittelet ensimmäistä lomaa viiteen vuoteen. Lähet lomalle seuraavalla viikolla. Ainoa asia mikä sinua huolestaa on kustannukset, koska raha on ollut tiukassa viime aikoina.

Esimerkki 3: Sinulla on ongelma ja kysyt ystävältäsi onko hänellä aikaa keskustella asiasta. Sinulle on

tullut mahdollisuus siirtyä uuteen työhön, jossa on säännölliset työajat ja lomat ja vapaat viikonloput. Rakastat kuitenkin nykyistä työtäsi ja olet kahden vaiheilla mitä tulisi tehdä.

Tämän resurssin edut seniorivapaaehtoisille:

1. Harjoituksen avulla osallistujat harjoittelevat aktiivisen kuuntelemisen taitoa jokaipäiväisissä tilanteissa

Arviointi

Tämä auttaa osallistujia harjoittelemaan aktiivista kuuntelua samalla kasvattamaan empatiaa.

Viitteet/Lisämateriaalit

https://www.worcester.ac.uk/documents/5_Listening_Skills_-_activities.pdf

Aktiviteettikodi	Nimi
R.2.4	Harjoitus: tunneäly
Kuvaus	
Seuraava resurssi esittelee viisi harjoitusta, joissa kuvataan/harjoitellaan 5 taitoa, joista tunneäly koostuu.	
Ohjeet	
Tutustu huolella jokaiseen harjoitukseen. Pyri siihen että ryhmä tuntee olonsa mukavaksi. Muutamat seuraavista harjoituksista on sen kaltaisia, joissa osallistujien tulee pystyä paljastamaan itsestään yksityisiä asioita. Siksi suosittelemme ettei ketään painosteta osallistumaan vastentahtoisesti.	
Harjoitus/moniste	
Itsetuntemus: Näytä ja kerro: Ohjaaja pyytää ryhmää miettimään asiaa, joka on heille tärkeä –jotain esinettä, joka paljastaa jotain merkittävää heidän identiteetistään ("selfobject"). Jonkin ajan kuluttua kukin osallistuja näyttää ja kertoo asiasta, muut antavat palautetta siitä mitä he ajattelevat esineen kertovan osallistujasta, sekä siitä miten he voivat henkilökohtaisesti suhtautua tähän kertomukseen. Empatia: Pelko hatussa: Ryhmän jäsenet kirjoittavat henkilökohtaisia pelkojaan nimettömästi paperille, jotka kerätään myöhemmin yhteen. Tämän jälkeen kukin osallistuja poimii yhden paperin satunnaisesti kasasta ja lukee sen äänenn ryhmälle ja selittää miltä henkilöstä mahdollisesti saattaa tuntua. Tämä harjoitus edistää ihmisten välistä empatiaa.	

Itsemotivaatio: Huonon muuttaminen hyväksi: Jaa osallistujat pareiksi. Pyydä jokaista miettimään jotain pahaa, joka on tapahtunut hiljattain. Tämän tulisi olla jotain, joka on jo ohi eikä jatkuva ongelma. Jokaisen ryhmän jäsenen tulisi kuvata kokemusta ryhmän toiselle jäsenelle. Toisen jäsenen pitäisi sitten kertoa sama tarina, mutta tällä kertaa korostaen kaikkia positiivisia näkökohtia tarinassa. Molempien tulisi sitten yhdessä tutkia ja tehdä yhteenvetoa kaikista asiaan liittyvistä positiivisista kohdista.

Tunteiden hallinta: tunteet musiikissa: Ohjaaja jakaa ryhmän pareiksi ja antaa jokaiselle kortin, jossa on jokin tunne kirjoitettuna. Tämän jälkeen hän pyytää jokaista paria valitsemaan sopivan musiikin kuvaamaan tätä tunnetta. Kun musiikki on valittu, ohjaaja kerää paperit, soittaa osan valituista musiikkikappaleista ja kysyy muilta mitä tunnetta musiikki kuvasi.

Tunteet: Innostunut, vihainen, surullinen, iloinen, hullu, rauhallinen, ylpeä, kiusallinen, pelokas

Suhteiden käsittely: 4 sanaa: Tämä harjoitus on tarkoitettu tunneäly-osuuden viimeiseksi harjoitukseksi. Se käsittelee konfliktien ratkaisua ja selvittämistä. Jaa paperi ja kynä kaikille osallistujille. Pyydä heitä miettimään aihetta, tunneälyä ja neljää sanaa, jotka kuvaavat heidän ajatuksiaan tunneälystä. Jaa ryhmä 3 hlön pienryhmiin. Pyydä ryhmiä kokoontumaan yhteen ja näyttämään ryhmässä toisilleen omat sanansa. On todennäköistä, että jokainen henkilö valitsi erilaisen joukon sanoja. Kerro, että kunkin ryhmän on valittava 4 sanaa näiden 12 sanan joukosta, jotka kuvaavat parhaiten aihetta. Tämän jälkeen pyydä jokaista ryhmää kertomaan 4 sanaansa koko ryhmälle.

Tämän resurssin edut seniorivapaaehtoisille:

Harjoituksen tulisi vahvistaa osallistujien ryhmäytymistä jaettaessa kokemuksia.

Arviointi

Ryhmäsi tuli koke voimaantumista tämän harjoituksen jälkeen: yhteenkuuluvuuden tunteen tulisi olla vahvempi, joten älä epäröi onnitella osallistujia ja kehota heitä pitämään hauskaa!

Viitteet/Lisämateriaalit

https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_intelligence

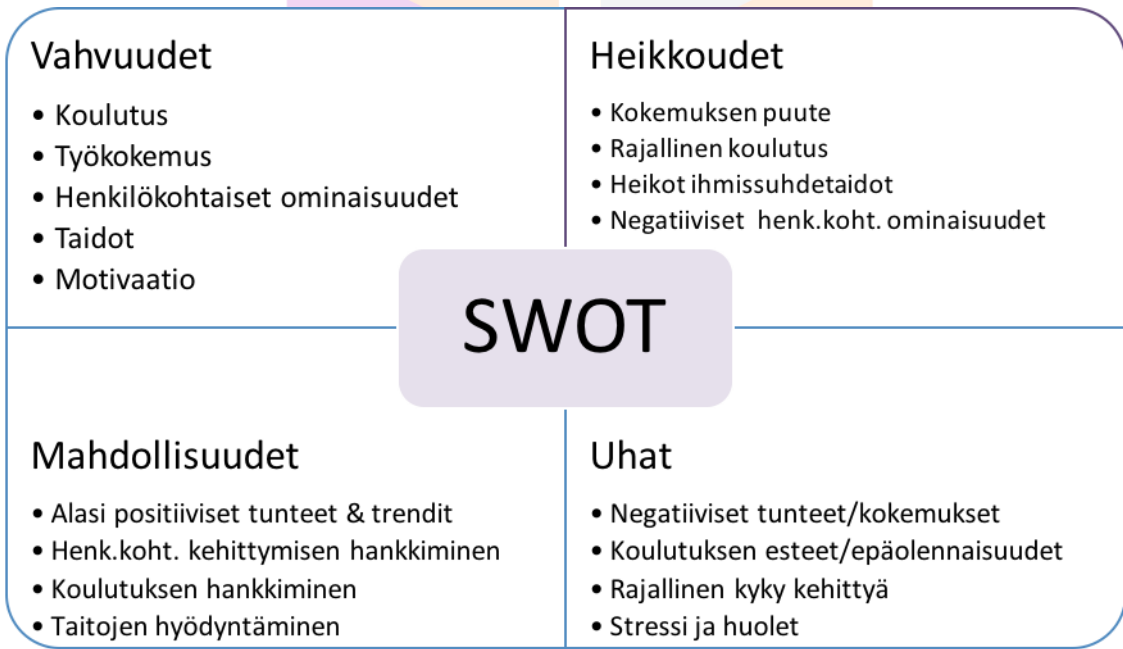
<http://www.ihhp.com/meaning-of-emotional-intelligence>

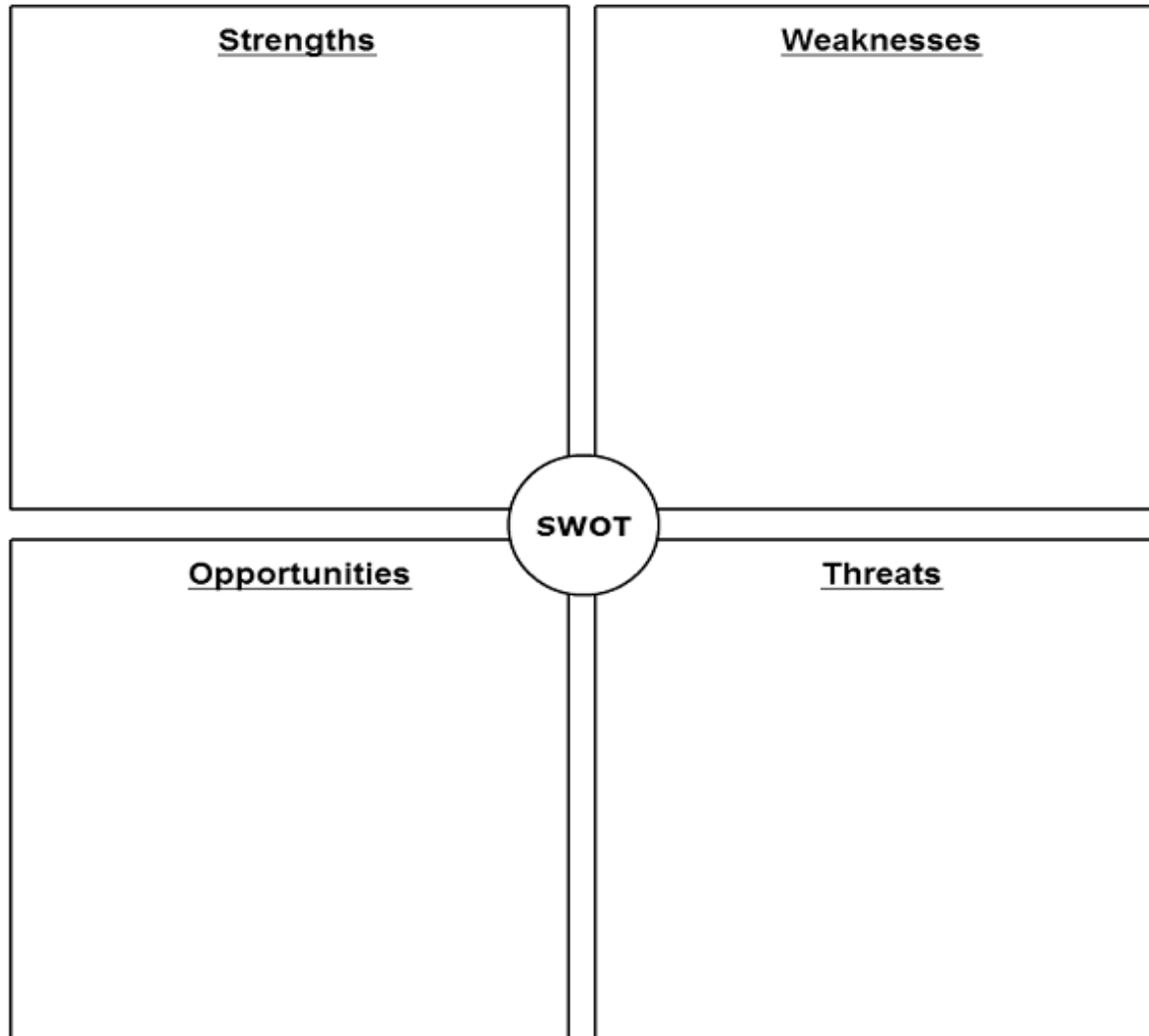
<https://www.skillsyouneed.com/general/emotional-intelligence.html>

<http://ei.yale.edu/>

Aktiviteettiko

Nimi

odi	
R.3.1	SWOT -analyysi
Kuvaus	
Seniorivapaaehtoisten tulisi käyttää SWOT –mallia analysoidakseen sopivuuttaan rooliinsa maahanmuuttajien kotouttamisohjaajina. Tämä on keskeinen resurssi vapaaehtoisten itsetietoisuuden kehittämisessä.	
Ohjeet	
❖ Anna kaikille osallistujille kopio kaaviosta (alla). ❖ Pyydä heitä tarkastelemaan kaaviota ja täyttämään se omilla vahvuuksilla, heikkouksilla, mahdollisuuksilla ja uhilla liittyen rooliinsa maahanmuuttajien kotouttamisohjaajina. ❖ Ohjaajan tulisi tukea osallistujia tämän kaavion täyttämisessä. ❖ Tämän harjoituksen jälkeen ohjaaja johdattelee lyhyeen ryhmäkeskusteluun aiheesta.	
Harjoitus/moniste	
SWOT -analyysikaavio:  Vahvuudet • Koulutus • Työkokemus • Henkilökohtaiset ominaisuudet • Taidot • Motivaatio Heikkoudet • Kokemuksen puute • Rajallinen koulutus • Heikot ihmissuhdetaidot • Negatiiviset henk.koht. ominaisuudet Mahdollisuudet • Alasi positiiviset tunteet & trendit • Henk.koht. kehittymisen hankkiminen • Koulutuksen hankkiminen • Taitojen hyödyntäminen Uhat • Negatiiviset tunteet/kokemukset • Koulutuksen esteet/epäolennaisuudet • Rajallinen kyky kehittyä • Stressi ja huolet	



Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Tämä on hyvä työkalu itsetuntemuksen kehittämiseen sekä vahvuuksien ja heikkouksien arviointiin

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

JOHARIn ikkuna

<http://www.aspira.org/sites/default/files/U III M 1 SA.pdf>

Aktiviteettiko odi	Nimi												
R.3.2	Itseluottamustesti												
Kuvaus													
Seniorivapaaehtoisten tulisi käyttää SWOT –mallia analysoidakseen rooliansa maahanmuuttajien kotouttamisohjaajina. Tämä on keskeinen resurssi vapaaehtoisten itsetuntemuksen kehittämisessä.													
Ohjeet													
❖ Ohjaaja jakaa monsiteen (alla)kaikille osallistujille. ❖ Osallistujia pyydetään täyttämään itseluottamustesti sekä itsearviointi jokaiseen väittämään liittyen. ❖ Ohjaajan tulisi tukea tarvittaessa osallistujia tämän tehtävän täyttämässä ja pisteiden laskemisessa ❖ Tehtävän jälkeen ohjaaja johdattelee lyhyeen ryhmäkeskusteluun keinoista kehittää itseluottamusta													
Harjoitus/moniste													
Itseluottamustesti A migrant integration resource <table><tr><th>Väittämä</th><th>Vahvasti samaa mieltä</th><th>Sama a mieltä</th><th>Neutraa li</th><th>Eri mieltä</th><th>Vahvasti eri mieltä</th></tr><tr><td> • Minulla on selvä kuva siitä mikä on minulle tärkeää • Tiedän mitä haluan elämältä • En koskaan soimaa itseäni epäonnistumisista • Osaan perääntyä ja miettiä selkeästi silloin kun asiat muuttuvat tunnepitoisiksi • Työssäni on paljon asioita, joita </td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>		Väittämä	Vahvasti samaa mieltä	Sama a mieltä	Neutraa li	Eri mieltä	Vahvasti eri mieltä	• Minulla on selvä kuva siitä mikä on minulle tärkeää • Tiedän mitä haluan elämältä • En koskaan soimaa itseäni epäonnistumisista • Osaan perääntyä ja miettiä selkeästi silloin kun asiat muuttuvat tunnepitoisiksi • Työssäni on paljon asioita, joita					
Väittämä	Vahvasti samaa mieltä	Sama a mieltä	Neutraa li	Eri mieltä	Vahvasti eri mieltä								
• Minulla on selvä kuva siitä mikä on minulle tärkeää • Tiedän mitä haluan elämältä • En koskaan soimaa itseäni epäonnistumisista • Osaan perääntyä ja miettiä selkeästi silloin kun asiat muuttuvat tunnepitoisiksi • Työssäni on paljon asioita, joita													

rakasta tehdä • Joskus saatan kokonaan uppoutua siihen mitä teen • Minut tunnetaan optimistina. Kunnioitan itseäni ja monia ympärilläni • Inulla on realistinen kuva vahvuuksistani ja heikkouksistani • Tiedän mitä muut pitävät vahvuuksistani • Kysyn muilta, mikäli se on sopivaa, ennen kuin teen päätöksiä • Olen tyytyväinen tilanteen suureen kuvaan että sen tärkeisiin yksityiskohtiin • Nautin uusien asioiden tekemisestä ja haasteiden ottamisesta • Nautin mahdollisuudesta oppia ja kasvaa • Pidän huolta vartalostani • Koen pystyväni käsittelemään stressiä elämässäni • Minulla on terve asenne riskien ottamiseen. • Minulla ei tarvitse aina olla kaikki valmiina, ennen kun ryhdyn toimeen. • Joskus mietiskelen tai ajattelen syvällisesti elämäni eri osien kytköksiä • Tiedän mitä olen täällä tekemässä • Minulla on valittu tehtävä tai tarkoitus					
Anna nyt itsellesi 5 pistettä jokaisesta "vahvasti samaa mieltä" 4 pistettä "samaa mieltä" –vastauksesta 3 pistettä "neutraali" 2 pistettä "eri mieltä" ja 1 pistettä "vahvasti eri mieltä" -vastauksesta Laske pisteet yhteen ja katso yhteispistemäärän mukainen tuloksesi alta:					

- 80–100: Onnittelut! Minkä tahansa standardin mukaan olet sellainen mitä useimmat ihmiset pitävät itsevarmana henkilönä. Olet selvillä siitä mikä on sinulle tärkeää ja tavoittelet positiivisesti elämää jota haluat. Huomioi kaikki alueet, joissa sait vähiten pisteitä ja mieti neuvoja alla olevassa ”henkilökohtainen profiili” -osassa. You are clear on your priorities and are in positive pursuit of the life you want.
- 60–80: Hyvä! Olet melko itsevarma useimmissa tilanteissa. Vain muutamat alueet ovat heikompia testissä ja elämässäsi. Voit saada paljon ohjeita ongelmien käsittelyyn tästä kirjasta. Katso ohjeet seuraavasta osasta edistyäkseen parhaiten.
- 40–60: Olet oikeassa paikassa! Saatat kokea elämässäni nyt jotain hämmennystä tai epävarmuutta ja saatat miettiä pystytkö tekemään asialle mitään. Anna itsellesi aikaa työstää näitä alueita jotka tarvitsevat huomiota ja saata hämmästyä edistymisestä.
- 20–40: Täydet pisteet rehellisyydestäsi ja rohkeudestasi” Itseluottamuksesi voi olla nyt vähissä, mutta sen ei tarvitse olla jatkossa näin. Löydät hyviä neuvoja, joita voit käyttää lähes kaikilta tämän kirjan sivuilta. Jos noudatat neuvoja ja toimit sen mukaisesti, kohtaat mahdollisuuden elämänmuutokseen.

Lähde: Burton and Platts (2006)

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Tämän resurssin avulla seniorivapaaehtoiset voivat kehittää itsetuntemustaan ja arvioida itseluottamustaan
2. Kun osallistujat ovat tehneet tämän tehtävän, he voivat keskustella ohjaajan kanssa ja suunnitella tehokkaita menetelmiä itseluottamusken ja –tuntemuksen kehittämiseksi.

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

-

Aktiviteettiko- odi	Nimi
R.3.3	Ratkaisukeskeinen lähestymistapa
Kuvaus	
Keskittyminen vaikeuksiin tuottaa tavallisesti keitelisiä vastauksia: ongelma voi tuntua mahdottomalta ratkaista. Se kuluttaa itsesi ja muiden emotionaalista ja fyysistä energiaa, luoden väsymyksen tunnetta, toivottomuutta tai avuttomuutta. Tällöin hallitseva viesti on se, että ongelma on vaikea, on vaikea löytää ratkaisu ja sen löytäminen on epätodennäköistä. Ratkaisukeskeinen lähestymistapa kuvailee tilannetta, tunnistaa ongelmatilanteet ja siirtyy nopeasti etsimään parasta mahdollista ratkaisua.	

Ohjeet

- ❖ Ohjaaja jakaa ryhmän pareiksi ja jakaa kopiot monisteesta (alla) osallistujille.
- ❖ Osallistujat lukevat monisteen läpi ja täydentävät kuvatus tehtävän.
- ❖ Harjoituksen jälkeen, ohjaaja johdattelee lyhyeen ryhmäkeskusteluun liittyen tähän lähestymistapaan.

Harjoitus/moniste

Vaikeuksiin keskittynyt ajattelu

Vaikeuksiin keskittynyt lähestymistavassa käytetään sanoja ja lauseita kuten:

- ‘mutta . . .’
- ‘En näe miten . . .’
- ‘voi ei!’, ‘ei taas!’
- ‘sitä on vaikea uskoa . . .’
- ‘Se ei tule toimimaan
- ‘epäilen sitä.

Pahimmillaan vaikeuksiin keskittyneillä ihmisillä on ominaista etsiä vikoja kaikista ehdotuksista, kiinnittää huomiota parhaan mahdollisen ratkaisun puutteisiin ja lannistaa muita uskomasta siihen että ongelmaan olisi olemassa järkevä ratkaisu.

Ratkaisukeskeinen lähestymistapa

Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa käytetään usein sanoja ja lauseita kuten:

- ‘kyllä, ja voisimme myös. . .’
- ‘mitäpä jos me. . .?’

- ‘onko olemassa muita tapoja tarkastella tätä? Kehitetään ideoita. . .’
- ‘katsotaanpa uudelleen vaihtoehtojamme. . .’
- ‘katsotaanpa, olemmeko jättäneet huomiotta vaihtoehtoja. . .’
- ‘katsotaan saammeko tämän toimimaan. . .’
- ‘Mitä voimme sopeuttaa?’
- ‘Kuka muu tästä voisi tietää. . .?’

Hallitseva viesti on, että jonkinlainen ratkaisu on lopulta löydettävä, vaikka se olisi väliaikainen, joten on parempi keskittää energiat ratkaisun löytämiseen nyt eikä myöhemmin.

EXERCISE: Reflection Solution-focus

- Do you tend to use the words and phrases associated with a ‘difficulty-focused’ approach or a ‘solution-focused’ approach?
- Which words and phrases are typical of you when faced with a complex situation?
- Do you tend to employ a solution-focused approach?
- What could you do to develop a more solution-focused attitude?

BEYOND

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Ratkaisukeskeinen lähestymistapa on hyödyllinen niille, jotka työskentelevät yhteisökehittämisen rooleissa, erityisesti erilaisten ja marginaaliryhmien sekä rajallisten resurssien omaavien ryhmien parissa. Jos ympärilläsi on ongelmiin keskittyneitä ihmisiä, saatat kokea tämän hyödyllisenä haasteena.

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

Lähde: http://my2.ewb.ca/site_media/static/library/files/414/successful-self-management.pdf

Aktiviteettiko-
di

Nimi

R.3.4	Itsehoidon suunnitelma	
Kuvaus		
Itsehoidon suunnitelma voi auttaa yksilön terveyden ja hyvinvoinnin parantamisessa, stressin hallinnassa ja ammatillisten suhteiden ylläpitämisessä samalla kuin työskennellään erilaisia taustoja ja tarpeita omaavien yksilöiden kanssa. Täydentämällä tämän kaavakkeen seniorivapaaehtoiset tulevat tietoisiksi nykyisistä itsehoidon rutiineistaan ja ja saavat tukea näiden rutiinien edelleenkehittämiseen maahanmuuttajayhteisöjen kanssa tehtävän työn tukemiseksi.		
Ohjeet		
❖ Ohjaaja jakaa kopiot monisteesta (alla) jokaiselle osallistujalle ja lukee ohjeet ❖ Ohjaaja antaa tukea ja ohjausta strategioiden tarkastelemisessa ja suunnitelman tuottamisessa		
Harjoitus/moniste		
<i>Ennen kuin luot oman hoitosuunnitelmasi, mieti mitkä sinun arvosi ja tarpeesi ovat jokapäiväisessä elämässäsi (päivittäiset itsehoitotarpeet) verrattuna siihen mitä arvostat ja tarvitset kriisitilanteessa (hätätilanteen itsehoitotarpeet). Muista, että itsehoito ulottuu paljon pidemmälle kuin fyysisiin perustarpeisiin: mieti psykologisia, emotionaalisia, henkisiä, sosiaalisia, taloudellisia ja työhyvinvointiasi</i> A. Päivittäinen itsehoito Mitä teet yleisen hyvinvoinnin tukemiseksi päivittäin? Oletko sitoutunut joihinkin itsehoidonkäytäntöihin nyt? Oletko aktiivisempi joilla osa-alueilla kuin toisilla? Alla olevasta taulukosta voit määritellä mitkä alueet saattavat tarvita enemmän tukea.		
Itsehoidon alue	Nykyiset tavat	Tavoitellut tavat
Fyysinen (esim, säännölliset ja terveet ruokatottumukset, riittävä uni, säännöllinen liikunta, säännölliset terveystarkastukset jne)		
Emotionaalinen (esim. Positiivinen toiminta, omien saavutusten tunnustaminen, tunteiden ilmaiseminen terveellä tavalla jne)		
Henkinen		

(esim. Inspiroivan kirjallisuuden lukeminen, itsereflektio, luonnossa liikkuminen, meditaatio, henkisten yhteyksien etsiminen jne.)		
Ammatillinen (Esim. Mielekkään työn tekeminen, työelämän tasapainon ylläpitäminen, hyvät suhteet työkaveriisiin, ajanhallinnan taidot jne)		
Sosiaalinen (esim. Terveet ihmissuhteet, aikaa perheelle/ystävälle/parisuhteelle, tuen saaminen ystäviltä/perheeltä jne)		
Taloudellinen (esim. Talousasioiden vaikutuksen ymmärtäminen elämänlaatuun, budjetin tai rahoitussuunnitelman laatiminen, velkojen maksaminen jne)		
Psykologinen (esim. Ajan ottaminen itselle, tauko elektroniikasta, uusien kiinnostuksen kohteiden etsiminen, uusien taitojen opettelu, psykoterapian aloittaminen, elämäntaitovalmennus tai tuen etsiminen jne.)		

Lähde: <https://www.ucalgary.ca/wellbeing/files/wellbeing/self-care-starter-kit.pdf>

B. Häätätilanteen itsehoito

Kun kohtaat kriisin, sinulla ei todennäköisesti ole aikaa luoda selviytymisstrategiaa. Tee suunnitelma etukäteen, jolloin se on valmiina kun tarvitset sitä. Täydennä seuraava taulukko, jonka avulla voit tunnistaa omat itsehoitotarpeesi stressaavina aikoina.

Häätätilanteen itsehoidon työkalut	Hyödylliset (mitä tehdä)	Haitalliset (Mitä vältettävä)
Rentoutuminen/Pysyminen rauhallisena Mikä auttaa sinua rentoutumaan (esim. Syvään hengittäminen, käveleminen)? Mitkä toiminnot saavat sinut levottomammaksi tai turhautuneeksi (esim huutaminen, kiroilu tai juominen)		
Itselle puhuminen Hyödyllinen itselle puhuminen voi sisältää "Olen turvassa/Pystyn tähän" . Haitallinen itselle puhuminen saattaa olla esim: " en hallitse tätä/ Arvasin että näin tulisi käymään/ Minä ansaitseen tämän."		
Sosiaalinen tuki Keihin perheenjäseniin ja ystäviin voit tukeutua saadaksesi apua tai tukea? Keitä sinun tulisi välttää stressiaikoina? Ole rehellinen siinä kuka sinua		

auttaa ja kuka vie energiasi.		
Mieliala Mitkä toiminnot tukevat positiivista mielialaasi (esim. Hyvän musiikin kuunteleminen, aurongosta nauttiminen)? Mitä sinun tulisi välttää kun ajat ovat rankkoja (esim. Sänkyyn jääminen koko päiväksi, sosiaalisten tilanteiden välttäminen) ?		
Resilienssi Mikä tai kuka auttaa sinua velviytymään vaikeista ajoista? Mikä auttaa sinua ponnahtamaan takaisin? Toisaalta mikä tai kuka ruokkii negatiivisuutta itsessäsi?		

Lähde: <https://www.ucalgary.ca/wellbeing/files/wellbeing/self-care-starter-kit.pdf>

C. Luo itsehoitosuunnitelma

Kun olet määritellyt henkilökohtaiset tarpeesi ja streategiasti, kirjoita ne ylös. Oma itsehoidon suunnitelmasi voi olla tarpeidesi mukaan joko yksinkertainen tai hyvin laaja. Voit halutessasi pitää yksityiskohtaisen suunnitelman kotona ja kuljettaa yksinkertaista versiota lompakossasi tai puhelimesi. Tässä esimerkki siitä miten yksinkertaistettu itsehoitosuunnitelma voisi näyttää:

PÄIVITTÄINEN ITSEHOITOSUUNNITELMANI					
Vartalo	Mieli	Henkisyys	Emootiot	Ihmissuhteet	Työ

Kirjoita jokaiseen suosikkiharjoituksesi

[illegible]

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:		
1. Tekemällä tämän suunnitelman, seniorivapaaehtoiset tukevat sellaisten toimintojen ja käytäntöjen tunnistamista, jotka tukevat heidän hyvinvointiaan heidän työskennellessään maahanmuuttajien kotouttamisohjaajina. 2. Tämä itsehoitosuunnitelma auttaa seniorivapaaehtoisia myös myönteisen itsehoidon ylläpitämisessä pitkällä aikavälillä.		
Arviointi		
Osallistujat täydentävät tämän tehtävän ja säilyttävät sen tukemassa heidän tulevaa työtä maahanmuuttajien kanssa.		
Viitteet/Lisämateriaalit		
Lähde: https://www.pocketmindfulness.com/6-mindfulness-exercises-you-can-try-today/		

Aktiviteettikodi	Nimi
R.3.5	ABC -malli stressin hallitsemiseksi
Kuvaus	
Tämä resurssi tarjoaa perusteellisen kuvauksen siitä, miten seniorivapaaehtoiset voivat käyttää ABC-mallia hallitakseen stressaavia tilanteita ja kuinka he voivat reagoida näihin tilanteisiin joita he tulevat kohtaavat työssään maahanmuuttajien kanssa.	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja jakaa ryhmään pareiksi ja jakaa kaikille kopiot monisteesta (alla) . ❖ Ohjaaja pyytää pareja lukemaan monisteessa annetut esimerkit ja täydentämään lyhyen harjoituksen pareittain. ❖ Ohjaajan tulisi antaa tarvittaessa tukea harjoituksen suorittamisessa. ❖ Harjoituksen jälkeen ohjaaja pyytää pareja esittelemään harjoituksen tulokset koko ryhmälle. Ohjaaja johdattelee lyhyeen ryhmäkeskusteluun siitä kuinka he kokivat harjoituksen/kuinka hyödyllinen se oli.	

Harjoitus/moniste

Lue seuraavat esimerkit ja tee lopussa oleva harjoitus.

Tilanne:

Mary-Jo on teitoisesti elänyt terveellistä elämää yli kaksi kuukautta. Hän huomasi, ettei häntä kutsuttu koulun juhliin, mutta hänen ystävänsä Janice kutsuttiin. Mary-Jo ajattelee itsekseen, *“Janice kutsutaan aina joka paikkaan; minua ei. Olen niin luuseri – kukaan ei pidä minusta”*. Hän on hyvin surullinen, ei mene lenkille ja syö vain karkkia.

Joten mitkä ovat ABC:t tässä esimerkissä?

- Vastoinikäyminen (Adversity) = ei saanut kutsua juhliin, jonne ystävä kutsuttiin
- Uskomus (Beliefs) = *“Olen luuseri—kukaan ei pidä minusta.”*
- Seuraukset (Consequences) = surun tunne, jopa masennus. Ei motivaatiota mennä lenkille, karkin syöminen terveellisemmän elämän sijasta.

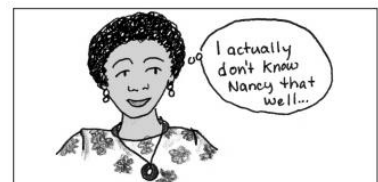


Tässä toinen reaktio:

Tässä ABC-esimerkit, toisen henkilön, Annan, reaktioista samaan asiaan: *“Tämä on harmillista, mutta en oikeastaan tunne Nancyä erityisen hyvin. Janice tuntee hänet paljon paremmin. Ehkä ensi kerralla minutkin kutsutaan.”* Hän menee juoksemaan, pysähtyy videoliikkeessä, vuokraa uuden komedian ja soittaa kaverillee ja pyytää mukaansa katsomaan elokuvaa.

Joten mitkä ovat ABC:t tässä esimerkissä?

- Vastoinkäyminen (Adversity) = ei saanut kutsua juhliin, jonne ystävä kutsuttiin
- Uskomus (Beliefs) = *“En oikeastaan tunne Nancyä kovin hyvin”*.
- Seuraukset (Consequences)= Anna päästää irti pettymyksen tunteistaan, tekee asioita, jotka auttavat häntä tuntemaan olonsa positiivisemmaksi ja nauttii loppupäivästä.



Harjoitus

Plauta mieleesi viimeaikainen vastoinkäyminen. Kun olet kirjoittanut kohdan A, täytä C ja sitten B. Tai voit käyttää ABC järjestystä. Valitse menetelmä joka sopii parhaiten sinulle.

A: Kuvaile tapausta objektiivisesti. Vastaa kysymyksiin: Kuka? Mitä? Missä? Milloin?

B: Kirjoita ajatuksesi tapahtumasta. Miksi niin kävi?

C: Kirjoita tunteesi ja tekosi.

Vastoinkäyminen → Uskomus → Seuraukset

Lähde <http://www.dartmouth.edu/~eap/abcstress2.pdf>

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. ABC –mallin käyttäminen saattaa auttaa seniorivapaaehtoisia tunnistamaan automaattiset ajatukset, joita heillä on vastoinkäymisen kohdatessa. Tämä voi auttaa heitä katsomaan asioita positiivisemmin ja löytämään vaihtoehtoja ongelman ratkaisemiseksi sekä pysymään rauhallisimpina vaikeissa tilanteissa.
2. ABC –malli voi rohkaista seniorivapaaehtoisia refleктоimaan omia reaktioitaan.

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

-

Aktiveettiko odi	Nimi
R.3.6	BC -yhteys
Kuvaus	
Tämä resurssi tarjoaa perusteellisen kuvauksen siitä, miten seniorivapaaehtoiset voivat käyttää ABC-mallia hallitakseen stressaavia tilanteita ja kuinka he voivat reagoida näihin tilanteisiin joita he tulevat kohtaavat työssään maahanmuuttajien kanssa.	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja jakaa ryhmään pareiksi ja jakaa kaikille kopiot monisteesta (alla) .	
❖ Ohjaaja pyytää pareja lukemaan monisteessa annetut esimerkit ja täydentämään lyhyen	

harjoituksen pareittain.

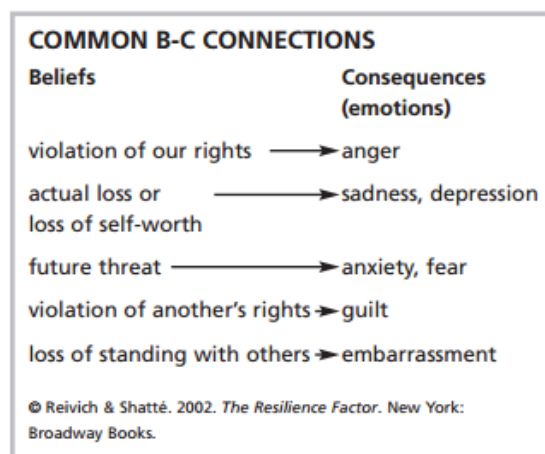
- ❖ Ohjaajan tulisi antaa tarvittaessa tukea harjoituksen suorittamisessa.
- ❖ Harjoituksen jälkeen ohjaaja pyytää pareja esittelemään harjoituksen tulokset koko ryhmälle. Ohjaaja johdattelee lyhyeen ryhmäkeskusteluun siitä kuinka he kokivat harjoituksen/kuinka hyödyllinen se oli.

Harjoitus/moniste

Lue teksti ja valmistaudu osallistumaan ryhmäkeskusteluun B-C yhteyksistä.

B-C -yhteys

The Resilience Factor – kirjan kirjoittajat Karen Reivich ja Andrew Shatté, ovat luoneet hyödyllisen työkalun, joka auttaa tunnistamaan omia uskomuksia ABC- mallia käytettäessä. Työkalu, joka on esitetty seuraavassa kaavioissa, hahmottelee yhteyksiä erityisten uskomuksien ja tunteiden välillä joita ihmiset odotetusti ja yleisesti tuntevat. Kirjoittajat ovat kartoittaneet vain negatiiviset tunteet, sillä ne ovat usein niitä, joita koemme vastoinikäymisten yhteydessä.



Kaavio osoittaa, että jos uskomme, että oikeuksiamme on loukattu – esimerkiksi jos uskomme, että meitä on kohdeltu epäoikeudenmukaisesti tai epäkunnioittavasti – johtaa vihan tunteisiin. Menetyksen tunne aiheuttaa surua, ehkä jopa masennusta. Uskomus siitä että jotain negatiivista on tapahtumassa (tuleva uhka) saa meidän ahdistuneeksi ja pelokkaaksi.

Kuinka B-C yhteyttä käytetään uskomusten tunnistamiseksi?

Joskus on vaikea tunnistaa omia uskomuksia: meillä on enemmän kokemusta tunteiden tunnistamisesta. B-C Yhteyttä voidaan käyttää uskomusten tunnistamiseen. Esimerkiksi syyllisyyden tunteet heräävät silloin kun uskomme, että olemme rikkoneet toisen henkilön oikeuksia. Olemme hämillämme, jos uskomme että olemme mentettäneet ervomme toisen silmissä. B-C yhteys auttaa meitä lisäämään itsetuntemustamme – tärkeä ensimmäinen askel kohti resilienttiä reaktiota vastoinikäymiseen.

Harjoitus: Tunnista seuraukset (tunteesi) omista uskomuksistasi/periaatteistasi kun seuraavia asioita on loukattu: esim. avoimuus, oikeudenmukaisuus, tasa-arvo, puhtaus, siisteys, kurinalaisuus, kohteliaisuus.

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. ABC –mallin käyttäminen saattaa auttaa seniorivapaaehtoisia tunnistamaan automaattiset ajatukset, joita heillä on vastoinikäymisen kohdatessa. Tämä voi auttaa heitä katsomaan asioita positiivisemmin ja löytämään vaihtoehtoja ongelman ratkaisemiseksi sekä pysymään rauhallisimpina vaikeissa tilanteissa.
2. ABC –malli voi rohkaista seniorivapaaehtoisia refleктоimaan omia reaktioitaan.

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

-

Aktiveettikodi	Nimi
R.3.7	Meditaatiotekniikat
Kuvaus	
Tämä harjoitus on tarkoitettu seniorivapaaehtoisille, jotka ovat kiinnostuneita meditaatiosta, mutta eivät tiedä miten aloittaa. Ennen harjoituksen aloittamista, ohjaajan tulisi esitellä meditaation perusteet; rentoutuminen ja hengittäminen. Aloittelijalle ne voivat olla alussa vaikeita, mutta harjoittelemalla voidaan kehittää tarvittavia taitoja meditaation harjoittamiseen.	
Ohjeet	
❖ Ohjaajan kannattaa harjoitella tätä tekniikkaa useasti ennen kuin esittelee harjoituksen ryhmälle. ❖ Ohjaaja jakaa kopiot monisteesta ryhmälle ja ohjaa heille muutamia listassa mainitut tekniikat. ❖ Näiden harjoitusten jälkeen ohjaaja johdattelee ryhmäkeskusteluun arvioidakseen kuinka osallistujat kokivat nämä harjoitteet.	
Harjoitus/moniste	
1. Tietoinen hengittäminen	
1. Istu mukavasti lattialle, tuolille tai jakkaralle. Jos istut lattialla on kaikkein mukavinta istua jalat	

ristissä tyynyn päällä. Mukavuus on tärkeää. Muista myös pitää selkäsi suorana.

2. Hengitä sisään hitaasti nenäsi kautta ja jännitä samalla kaikki lihaksesi.
3. Pidätä hengitystäsi ja jännitystä viiteen laskien.
4. Vapauta jännitys hitaasti ja hengitä ulos suun kautta antaen hengityksen virrata vaivattomasti sisään ja ulos kehostasi.
5. Päästä irti ajatuksistasi. Päästä irti asioista joita olet tehnyt päivän aikana tai odottavista projekteista jotka tarvitsevat sinun huomiotasi. Yksinkertaisesti anna ajatusten tulla ja mennä omalla painollaan ja ole yhtä hengityksesi kanssa.
6. Tarkkaile hengitystäsi keskittyen tietoisuuteen hengityksen reiteistä kaikkialla kehossasi ja siitä kuinka se täyttää sinut elämällä.
7. Tämän jälkeen ole tietoinen hengityksen reiteistä kohti suutasi ja ulos kehostasi ja kuinka energia suuntautuu kohti maailmaa.

Vinkit:

1. Toista vaiheet 1-4 niin monta kertaa kun haluat.
2. Mieti itsellesi turvallinen paikka, esim joku menneisyydessä sinua rauhoittaneista paikoista.
3. Mieti itsellesi lyhyt ja rauhoittava lause, jota toistat itsellesi usein.
4. Aluksi harjoittele vain, kun et ole stressaantunut.

BEYOND

2. Tietoinen havainnointi

Tämä harjoitus on yksinkertainen, mutta todella voimallinen, koska se auttaa sinua havaitsemaan ja arvostamaan näennäisesti yksinkertaisia elementtejä ympäristössäsi syvällisemmin. Harjoitus on suunnitelma yhdistämään meidät luonnollisen ympäristön kanssa, mikä helposti unohtuu esimerkiksi kiirehtiessämme autolla tai junasta toiseen työmatkalla.

1. Valitse luonnollinen kohde lähiympäristöstäsi ja keskity katsomaan sitä muutaman minuutin ajan. Kohde voi olla kukka tai hyönteinen tai jopa pilvet tai kuu.
2. Älä tee mitään muuta kuin tarkkaile kohdettasi. Yksinkertaisesti rentoudu katselemaan niin kauaksi aikaa kuin keskittymisestä sallii.
3. Katso kohdettasi ikään kuin näkisit sen ensimmäistä kertaa.
4. Tutki visuaalisesti kaikkia kohteesi muotoja ja anna itsesi nauttia sen olemassaolosta.

5. Anna itsesi yhdistyä tähän energiaan ja sen tarkoitukseen luonnollisessa ympäristössä.

3. Tietoinen tietoisuus

Tämä harjoitus on suunniteltu lisäämään tietoisuutta ja arvostusta yksinkertaisia päivittäisiä tehtäviä ja niiden avulla saavutettuja tuloksia kohtaan.

Mieti jotakin asiaa, joka tapahtuu joka päivä useamman kerran: jotain, jota pidät itsestään selvytenä, kuten esimerkiksi oven avaamista.

Aina kun kosket ovenkahvaa, pysähdy hetkeksi ja ole tietoinen siitä missä olet, miltä sinusta tuntuu sillä hetkellä ja minne ovi sinut johtaa.

Samoin kun avaat tietokoneen aloittaaksesi työt, odota hetki arvostaaksesi käsiäsi, jotka mahdollistavat tämän ja aivojasi joiden avulla ymmärrät kuinka tietokonetta käytetään.

Näiden asioiden ei tarvitse olla fyysisiä.

Esimerkiksi: Joka kerta, kun ajattelet negatiivisia ajatuksia, voit päättää lopettaa tekemästä niin, ajatella että ajatus on hyödytön ja vapaudut kielteisyydestä.

Tai ehkä joka kerta kun haistat ruokaa, voit ajatella kuinka onnekas olet kun saat hyvää ruokaa syödäksesi ja voit jakaa sen hyvien ystävien ja perheen kanssa.

Valitse asia, joka resonoi sinulle tänään ja sen sijaan, että tekisit päivittäiset toimesi automaattisesti, pysähdy ja kehitä tietoisuuttaasi siitä mitä teet ja lahjoihin, joita nämä toiminnot tuovat elämääsi.

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

3. Seniorivapaaehtoisia tuetaan kehittämään mindfulness-tekniikoita, jotka tukevat heitä heidän työssään maahanmuuttajien kanssa.

Arviointi

-

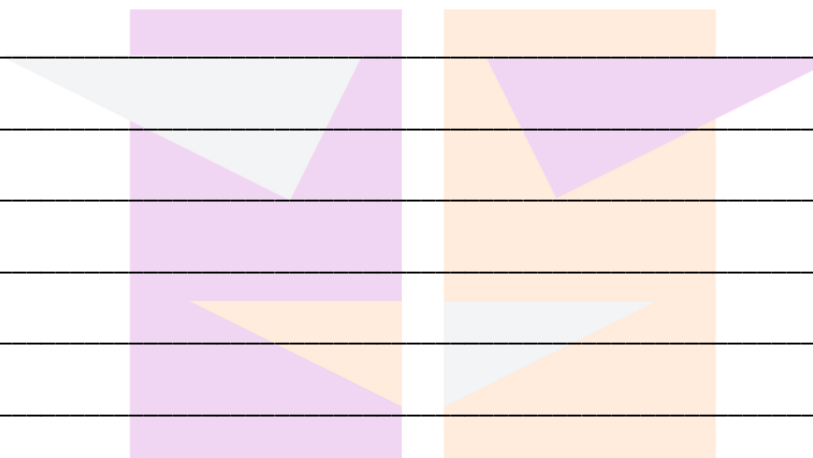
Viitteet/Lisämateriaalit

-

Aktiviteettiko-
odi

Nimi

R.3.8	Itself-reflection guides questions
Kuvaus Arjen pyöryksessä on helppoa unohtaa pysähtyä, itsereflektoida ja katsoa suurempaa kuvaa omasta elämästä. Hidastaminen ja oman elämäänsä miettiminen on hyvin hyödyllistä kun haluamme luoda paremman käsityksen itsestämme ja siitä miksi haluamme kehittyä ja miten pääsemme sinne. Tämän resurssin tarkoitus on ohjeistaa seniorivapaaehtoisia itsereflektointiprosessista, jotta he pystyvät kehittämään itsetietoisuustaitojaan ja kirjoittamaan pohdintaa elämänsä jostain osa-alueesta.	
Ohjeet ❖ Ohjaaja jakaa kopiot monisteesta (alla) kaikille osallistujille. ❖ Pyydä heitä lukemaan itsereflektioharjoituksen kysymykset ja kirjoittamaan lyhyt itsereflektio näiden kysymysten pohjalta. ❖ Ohjaajan tulisi tukea osallistujia tämän tehtävän tekemisessä. ❖ Tämän harjoituksen jälkeen ohjaaja pyytää osallistujia jakamaan itsereflektionsa ryhmän kanssa ja johdatella lyhyen ryhmäkeskusteluun siitä miten he kokivat harjoituksen.	
Kysymykset/keskusteluaiheet Se millaisia kysymyksiä kysyt itseltäsi ja muilta määrittelee millaista elämää elät. Lue seuraavat kysymykset läpi. Käytä näitä kysymyksiä ohjeena ja kirjoita lyhyt kappale itsestäsi. 1. Kuka olet? 2. Mistä olet kaikkein ylpein? 3. Mistä olet kiitollisin? Mikä on tärkeintä elämässäsi? Onko ajankäyttösi tasapainossa sen kanssa mitä pidät tärkeänä? 4. Keiden 5 ihmisen kanssa vietät eniten aikaa? Mahdollistavatko vai pidättelevätkö nämä ihmiset sinua? 5. Mitkä ovat suurimmat tavoitteesi? Mikä sinua estä niiden tavoittelemista? 6. Mistä sinulle on tällä hetkellä saatavilla tukea? Kenen kanssa voit jakaa tavoitteesi tai keneltä voisit pyytää tukea? 7. Mitkä ovat suurimmat asiat, jotka olet oppinut viimeisten vuosien aikana? Kuinka voit hyödyntää koettuja asioita tulevaisuudessa? 8. Mihin kohdistat huomiosi ja energiasi kun olet yllirasittunut ja stressaantunut? Näinkö haluat käyttää resurssiasi? Lähde: http://www.thecenterforhas.com/blog/self-reflection <i>Itself-reflection</i>	

	
Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:	
1. Itserefleksio auttaa rakentamaan emotionaalista itsetietoisuutta. Kysyessään itseltään tärkeitä kysymyksiä seniorivapaaehtoiset saavat paremman kuvan omista tunteistaan, vahvuuksistaan, heikkouksistaan ja motiiveistaan. Ymmärtäessään itsestään näitä tärkeitä puolia, pystyvät he paremmin sopeutumaan muuttuviin ja vaikeisiin tilanteisiin.	
Arviointi	
-	
Viitteet/Lisämateriaalit	
http://www.thecenterforhas.com/blog/self-reflection	

Aktiviteettiko odi	Nimi
-----------------------	------

R.4.1	Mielipide vs. Fakta
Kuvaus	
Osallistujat täyttävät tämän monisteen ja harjoittelevat kriittisen ajattelun taitojaan tunnistamalla mielipiteitä faktoista kirjallisuudessa, mediassa jne.	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja jakaa kopiot monisteesta(alla) osallistujille ja antaa 5 minuuttia aikaa täyttää ne. ❖ Tämän jälkeen ohjaaja johdattelee lyhyeen ryhmäkeskusteluun siitä kuinka osallistujat käyttivät kriittistä ajatteluaan tässä tehtävässä – millaisia sanoja he etsivät erottaakseen mielipiteet faktoista.	
Harjoitus/moniste	
Mieti onko seuraavat lauseet mielipiteitä vai faktoja? ☐ Edith opiskelee yliopistossa. ☐ John opiskelee hyvässä yliopistossa. ☐ Peter opiskelee yhdessä Euroopan parhaista yliopistoista. ☐ Iso-Britanniassa yliopistot ovat parempia kuin Ruotsissa tai Itävallassa. ☐ Suomessa toisen asteen kouluissa on parempia teknisiä mahdollisuuksia kuin Irlannissa. ☐ Tosiasioiden perusteella mielestäni opiskelijat Suomessa ovat älykkäämpiä kuin Irlannissa. ☐ Starbucks tekee kampuksen parhaat kahvit ☐ Starbucks myy kampuksen kalleinta kahvia ☐ Mielestäni Starbucks myy kampuksen kalleinta kahvia.	

- ☐ Starbucks on varmaan lähes kaikissa yliopistojen kampus-alueilla Euroopassa.

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Tämä yksinkertaisen harjoituksen avulla seniorivapaaehtoisten voivat harjoitella kriittisen ajattelun taitojaan.

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

Moniste on mukautettu lähteestä:

<http://aeo.sllf.gmul.ac.uk/Files/CriticalThinking/fact%20or%20opinion.pdf>

Aktiviteettikodi	Nimi
R.4.2	Haastavat stereotyyppit ja myytit
Kuvaus	
Tässä harjoituksessa seniorivapaaehtoisia pyydetään kirjoittamaan ensimmäinen asia joka tulee heidän mieleen kun he ajattelevat joitakin ETA:n ulkopuolisia maita, joista tulee maahanmuuttajia Eurooppaan (nykyään tai historiassa) esimerkiksi: Serbia, Intia, Ukraina, Pakistan, Venäjä, Irak, Turkki, Somalia, Albania, Nigeria, Syyria. Vaikka monet sanat, joita he tulevat kirjoittamaan ovat ennakkoluuloja, ominaisuuksia, luonteenpiirteitä, stereotyyppioita ja näkemyksiä, jotka ovat mahdollisesti muodostuneet median tai jonkin muun välityksellä, tulee heidän silti kirjoittaa jotain jokaisen maan kohdalle. Harjoituksen lopussa heitä pyydetään osallistumaan ryhmäkeskusteluun, tarkastelemaan lueteltuja ominaisuuksia ja käyttämään kriittisen ajattelun taitojaan näiden stereotyyppien kyseenalaistamiseksi ja kysyä ovatko nämä ominaispiirteet tosia vai epätosia. Ovatko ne myyttejä ja stereotyyppioita? Heidän tulisi arvioida myös kriittisesti sitä mikä on vaikuttanut heidän näkemyksiinsä kyseisistä maista. Harjoituksen jälkeisessä ryhmätehtävässä osallistujat tekevät samanlaisen analyysin omasta maastaan, joka auttaa heitä osoittamaan kuinka väärä stereotyyppi voi olla.	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja tulostaa yhden maan/paperi ja jakaa yhden jokaiselle osallistujalle. ❖ Listassa on 12 maata: yksi maa jokaiselle osallistujalle. ❖ Ohjaaja pyytää kirjoittamaan yhden sanan, ominaisuuden tai piirteen joka heille tulee maasta ensimmäisenä mieleen paperin ylälaitaan. ❖ Kun osallistujat ovat kirjoittaneet sanan omaan paperiinsa, ohjaaja pyytää antamaan paperin vasemmalla istuvalle, joka kirjoittaa siihen oman sanansa.	

- ❖ Tämä toiminta toistetaan kunnes kaikki osallistujat ovat kirjoittaneet jokaiseen paperiin ja jokaiselle on palautunut on oma ensimmäinen paperi takaisin.
- ❖ Kun harjoitus on tehty, ohjaaja pyytää jokaista esittelemään maansa koko ryhmälle.
- ❖ Osallistujat kirjoittavat maan nimen paperiin ja lukevat kaikki paperiin kirjoitetut sanat.
- ❖ Tämän jälkeen osallistujat keskustelevat aiheesta vastaten seuraaviin kysymyksiin:
 - Ovatko sanat totta vai ei?
 - Ovatko ne myyttejä tai stereotypioita?
 - Mikä vaikuttaa näkemyksiimme näistä maista?
- ❖ Ohjaaja johdattelee ryhmäkeskusteluun, jossa keskustellaan osallistujien omien maiden myyteistä ja stereotypioista.
- ❖ Ohjaaja kirjoittaa ylös esille tulleet myytit ja stereotypiat ja osallistujat keskustelevat niiden paikkansapitävyydestä.

Harjoitus/moniste

Maa: Serbia

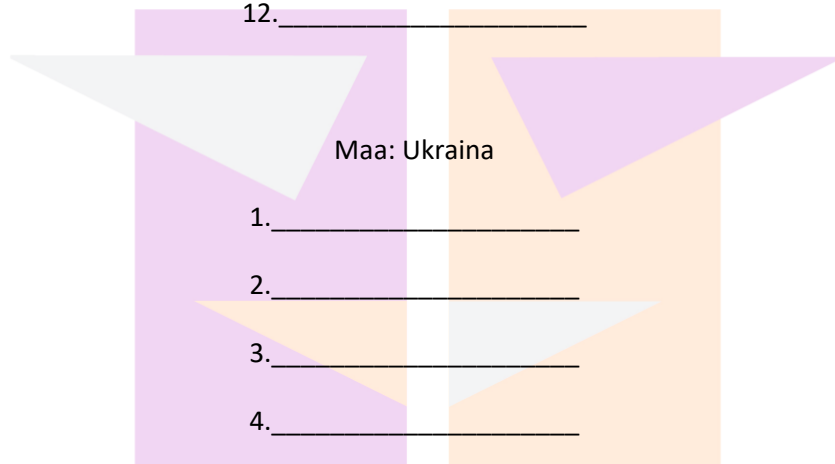
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Maa: Intia

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

12. _____



Maa: Ukraina

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

BEYOND
RETIREMENT

A migrant integration resource

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Maa: Pakistan

1. _____
2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

Maa: Venäjä

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

Maa: Irak

1. _____

BEYOND
RETIREMENT
A migrant integration resource

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

Maa: Turkki

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

Maa: Somalia

BEYOND
RETIREMENT
A migrant integration resource

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

Maa: Albania

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

BEYOND
RETIREMENT

A migrant integration resource

Maa: Nigeria

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Maa: Kosovo

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

BEYOND
RETIRED
 A migrant integration resource

Maa: Syyria

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Kriittisen ajattelun taitoja tulisi käyttää jokapäiväisessä elämässä haastamaan stereotyyppioita ja myyttejä ja jotta seniorivapaaehtoiset eivät anna periksi maahanmuuttajayhteisöihin kohdistuville ennakkoluuloille ja -asenteille. Seniorivapaaehtoiset tulevat harjoituksen myötä tietoisiksi ennakkoluuloista, joita heillä on muista maista, kulttuureista ja uskonnoista tulevia ihmisiä kohtaan.

Arviointi

Viitteet/Lisämateriaalit

Lisämateriaalit:

<https://globaldigitalcitizen.org/10-great-critical-thinking-activities-that-engage-your-students>

Bianco, Cinzia, (January, 2017) 'Correcting 5 Myths on Refugees to Europe.':

<http://www.egic.info/post/correcting-5-myths-on-refugees-to-europe>

Aktiviteettiko

Nimi

odi					
R.4.3	Merellä kadonneet				
Kuvaus					
Tämän harjoituksen tarkoituksena on rohkaista oppijoita osallistumaan yhteiseen ongelmanratkaisemiseen pienryhmissä. Harjoituksen taustalla on ajatus, että osallistujat kuvittelevat, että he ovat haaksirikkoutuneet merellä. He ovat pelastusveneessä ja joitain tarvikkeita laivasta on ajelehtinut heille mukaan. Jokaisella ryhmällä on tulitikkuaski ja alla luetellut asiat. Ryhmän jäsenten tulisi lukea lista läpi ja priorisoida kaikkein tärkeimmät ja hyödyllisemmät asiat selviytymisen kannalta. Tämä harjoitus perustuu kriittiseen ajatteluun sekä ongelmanratkaisutaitoihin ryhmässä.					
Ohjeet					
❖ Ohjaaja jakaa ryhmän kahteen osaan ja jakaa jokaiselle kopiot alla olevasta monisteesta. ❖ Ohjaaja antaa kaikille 10 min aikaa lukea luettelo tavaroista läpi ja tehdä kohta ”Henkilökohtainen lista” taulukosta. ❖ Ohjaaja antaa ryhmille 10 min aikaa keskustella jokaisen esineen tärkeydestä ja täydentää kohta ”Ryhmän lista” ❖ Ohjaaja esittelee tämän jälkeen kohdan ”Oikea lista” tulokset PowerPoint –dioista. ❖ Osallistujat tutustuvat oikeisiin vastauksiin ja täyttävät 4. Ja 5. sarakkeen taulukosta.					
Harjoitus/moniste					
Merellä kadonneet					
Lista tavaroista	Henkilök ohtainen lista	Ryhmän lista	Oikea lista*	Henkilöko htaisen ja ryhmän listojen erot	Ryhmän ja oikean listan väliset erot
Moskiittoverkko					
Bensakanisteri					
Vesisäiliö					
Parranajopeili					
Merikartta					
Pressu					
Muovikartta					
Kelluva istuin tai tyyny					
Köysi					

Muutamia suklaapatukoita					
Vedenkestävä lakana					
Onkivapa					
Haikarkotin					
Rommipullo					
VHF radio					
Kuivamuona-annoksia					
* 'Oikea listaus' näkyy alla ja sen tulisi olla nähtävillä vain ohjaajalle.					
Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:					
1. Tämä on hauska ja helposti järjestettävä harjoitus, jossa osallistujat harjoittelevat aktiivisesti ongelmanratkaisua. 2. Tässä harjoituksessa seniorivapaaehtoiset harjoittelevat ongelmanratkaisutaitoja yksilöinä ja ryhmässä, neuvottelutaitoja deduktiivista päättelyä hauskalla ja vuorovaikutteisella tavalla.					
Arviointi					
-					
Viitteet/Lisämateriaalit					
Mindtools.com (2017): https://www.mindtools.com/pages/article/team-building-problem-solving.htm					

Aktiviteettiko- odi	Nimi
R.4.4	Ongelman määrittäminen
Kuvaus	
Tämän harjoituksen tavoitteena on saada seniorivapaaehtoiset osallistumaan ryhmänä yhteisön ongelmien yhteiseen määrittämiseen ja käsittelemiseen. Tämän harjoituksen aikana osallistujat kehittävät taitoja, jotka tukevat heitä työssään maahanmuuttajien kanssa.	
Ohjeet	

- ❖ Ohjaaja esittelee ryhmälle harjoituksen ja jakaa kaikille monisteen (alla).
- ❖ Ohjaaja antaa 10-15 minuuttia aikaa tutustua monisteeseen ja täyttää taulukko
- ❖ Ohjaaja jakaa ryhmän kahteen osaan ja pyytää ryhmiä keskustelemaan jokaisesta yhteiskunnallisesta ongelmasta ryhmän kesken.
- ❖ Ohjaaja antaa ryhmille riittävästi aikaa (30-40min) tunnistaa ja keskustella ryhmässä esiin tulevista kysymyksistä.
- ❖ Tämän jälkeen ohjaaja kokoaa koko ryhmän yhteen ja pyytää osallistujia kertomaan valitsemastaan ongelmasta ja antamaan palautetta harjoituksesta.

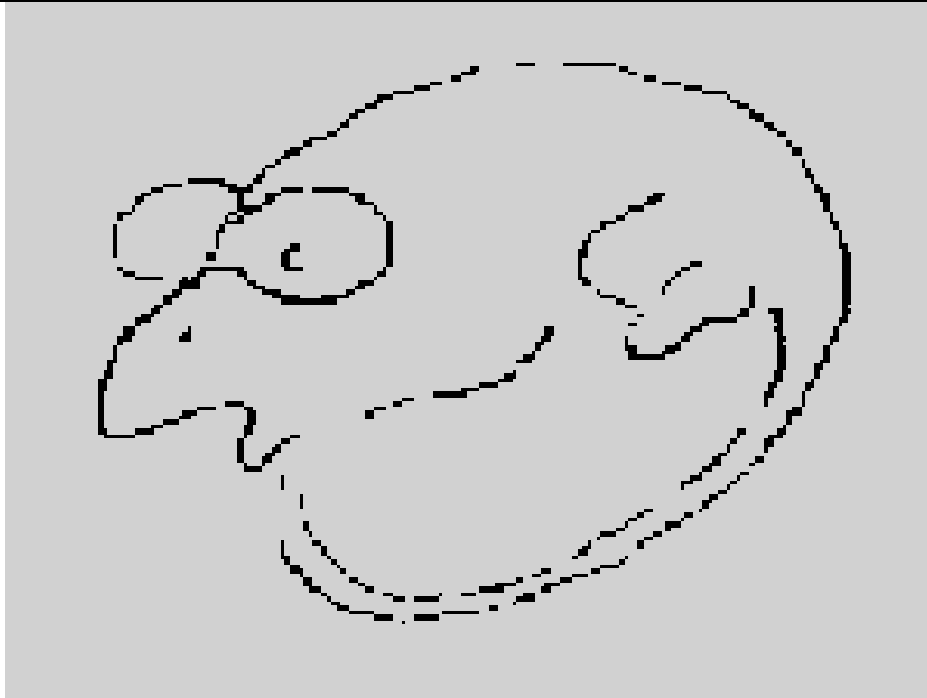
Harjoitus/moniste

Ongelman määrittäminen

Mikä ongelma on? <i>Mieti yhteiskunnallista ongelmaa , joka vaikuttaa yhteisössäsi tai yhteiskuntaryhmässäsi.</i>	• • •
Miksi välität tästä ongelmasta? <i>Mieti syitä miksi koet, että tämä ongelma on tärkeä ja olennainen.</i>	• • •
Miltä ongelma näyttää alueellasi? <i>Vaikuttaako ongelma vain sinun ympäristössäsi?</i>	• •
Työskenteleekö ongelman parissa joitakin organisaatioita? <i>Listaa mahdolliset toimijat tähän.</i>	• • •
Löytyykö ongelmasta tietoa jostakin? <i>Listaa mahdollisia tietolähteitä tähän</i>	• • •
Mitkä kolme asiaa ihmisten tulisi tietää ongelmastasi?	• •

	•	
Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:		
1. Tässä hajoituksessa seniorivapaaehtoiset saavat käytännön taitoja ja kokemusta tullakseen taitaviksi ongelmanratkaisijoiksi työssään maahanmuuttajien kanssa.		
Arviointi		
-		
Viitteet/Lisämateriaalit		
Serna-Wallender, Alexander, "Shaping Community - Teamwork and Critical Thinking" (2013). Understanding by Design: Complete Collection. 256. http://digitalcommons.trinity.edu/educ_understandings/256		

Aktiviteettiko- odi	Nimi
R.5.1	Havainnointiharjoitus– Muistitaulu
Kuvaus	
Tämän harjoituksen tarkoitus on esitellä seniorivapaaehtoisille erilaisia tapoja havainnoida hausalla ja interaktiivisella tavalla.	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja toivottaa kaikki osallistujat tervetulleiksi ja pyytää heitä katsomaan kuvaa joka on esillä seinällä. ❖ Ohjaaja pyytää osallistujia kuvailemaan lyhyesti mitä he havaitsevat taululla olevasta kuvasta. ❖ Jokaiselle osallistujalla on 20-30 sekuntia aikaa kuvailla mitä hän näkee. ❖ Tämän jälkeen ohjaaja johdattelee ryhmän lyhyeen ryhmäkeskusteluun siitä, kuinka eri ihmiset voivat nähdä saman kuvan eri tavoin.	
Harjoitus/moniste	



Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Tämä harjoitus esittelee seniorivapaaehtoisille erilaisia havainnointitapoja ja osoittaa, kuinka ihmiset voivat nähdä saman kuvan eri tavoin.

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

-

Aktiviteettiko- odi	Nimi
R.5.2	Harjoitus 1 – Havainnointi ja viestintä
Kuvaus Harjoituksen “Havainnointi ja viestintä” avulla seniorivapaaehtoiset voivat tunnistaa itse suosimiaan havainnointikanavia ja motivoida muita kommunikoimaan maahanmuuttajien kanssa työskenneltäessä. Kaikkien aistikanavien tietoinen kouluttaminen parantaa seniorivapaaehtoisten havaintokykyä, viestintätaitoja ja joustavuutta.	
Ohjeet ❖ Ohjaaja jakaa kopiot monisteesta (alla) jokaiselle osallistujalle ja pyytää heitä täyttämään sen.	

Harjoitus – Havainnointi ja viestintä

Vastaa seuraaviin kysymyksiin. Valitse vaihtoehto, joka on vaihtoehdoista kaikkein sopivin. Siksi suosittelemme, että päätät haluamasi vaihtoehdon spontaanisti ja tarkastelet kokonaiskuvaa käytännössä.

1. Teen tärkeitä päätökset perustuen ...
 - a. Luotettaviin ja kuvaileviin muistiinpanoihin
 - b. Vakuuttaviin keskusteluihin ja selvityksiin
 - c. Tietoihin saatujen vaikutelmien ja vaistojen vertailemiseen
2. Riitatilanteissa ...
 - a. Yritän saada visuaalisen vaikutelman keskustelukumppanistani ja siitä miten hän havainnollistaa näkemyksensä
 - b. Kuuntelen tarkkaavaisesti ymmärtääkseni keskustelukumppanini viestin
 - c. Ensijaisesti kiinnitän huomiota emotionaaliseen yhteyteen keskustelukumppanini kanssa saadakseni häneen kontaktin.
3. Kun tapaan ihmisen, kiinnitän huomiota ensimmäiseksi siihen ...
 - a. Kuinka he käyttäytyvät ja ovat pukeutuneet
 - b. Miltä he kuulostavat puhuessaan
 - c. Heidän kehonkieleensä ja herkkyyteensä
4. Minulle on helppoa ...
 - a. valita sopivia väriyhdistelmiä
 - b. tunnistaa yksittäisiä ääniä juhlissa
 - c. valita mukavia huonekaluja
5. Kun saavun huoneeseen kiinnitän huomiota ...
 - a. Kokonaiskuvaan, jonka huonekalut, värit ja valot muodostavat
 - b. Äänimaailmaan, esimerkiksi puuttuvat taustahälyyn
 - c. Huoneen harmoniaan. Haluan, että tuntuu hyvältä.
6. Oppiminen on minulle helpointa, kun ...
 - a. Näen miten asiat tehdään/toimii
 - b. Joku selittää minulle miten asiat tehdään
 - c. Pääsen kokeilemaan miten asiat tehdään
7. Pidän lehtien lukemisesta, jotka sisältävät ...

- a. Paljon kuvia
 - b. Keskustelua kiinnostavista aiheista
 - c. Urheilua, muuta toimintaa tai käytännön harrastuksia
8. Jos minun tulee hallita monia asioita ...
- a. Teen listan, josta näen miten eri tehtävät toteutetaan
 - b. Motivoin itseäni toistamalla rohkaisuja itselleni
 - c. Minusta tuntuu tuolloin epämukavalta ja helpottaa kun paine vähenee
9. Asun mieluiten ...
- a. Joka on hyvännäköinen, hyvin hoidettu, upeilla näköaloilla ja puhtaassa ympäristössä
 - b. Jossa on vähän melua talon sisä- ja ulkopuolella
 - c. Jossa tunnen oloni mukavaksi ja turvalliseksi
10. Vapaa-ajalla ...
- a. Menen mieluiten elokuvaan tai katselen televisiota
 - b. Haluan kuunnella musiikkia tai käydä konserteissa
 - c. Urheilen tai teen muuta fyysistä tai manuaalista toimintaa

Arviointi:

Lisää kirjaimet 1 - 10

	Toistuvuus	Havainnointikanava
a		visuaalinen
b		auditiivinen
c		kinesteettinen

Löydä mieluisin havainnointikanavasi.

Kirjaimen toistuvuus ilmaisee, mitä havainnointikanavaa käytät useimmiten.

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. On tärkeää, että seniorivapaaehtoiset on tietoisia käyttämistään havainnointikanavista. Nämä liittyvät siihen, kuinka tietoa prosessoidaan, viestitään muiden kanssa ja kuinka maailmaa havainnoidaan.
2. Kaikki ihmiset käyttävät kaikkia viestintäkanavia; merkitystä on sillä kuinka usein ja missä tilanteissa erilaisia aisteja käytetään.

Arviointi
-
Viitteet/Lisämateriaalit
-

Aktiviteettiko odi	Nimi																																		
R.5.3	Harjoitus 2 - Havainnointi ja viestintä																																		
Kuvaus																																			
Harjoituksen “Havainnointi ja viestintä” avulla seniorivapaaehtoiset voivat tunnistaa itse suosimiaan havainnointikanavia ja motivoida muita kommunikoimaan maahanmuuttajien kanssa työskenneltäessä. Kaikkien aistikanavien tietoinen kouluttaminen parantaa seniorivapaaehtoisten havaintokykyä, viestintätaitoja ja joustavuutta.																																			
Ohjeet																																			
❖ Ohjaaja jakaa kaikille osallistujille kopiot monisteesta (alla). ❖ Paras tapa suorittaa tämä harjoitus ryhmän kanssa on se, että ohjaaja lukee asiat hitaasti ja osallistujat keskittyvät havainnoimaan mitä kanavaa he käyttävät ensisijaisesti ja spontaanisti (näenkö, kuulenkö, tunnenkö, haistanko tai maistanko ajatuksen ensimmäisenä?) ❖ Sitten osallistujat merkitsevät ristin kyseiseen sarakkeeseen monisteessa ja kokoavat tulokset. ❖ Tämän harjoituksen tuloksia arvioitaessa osallistujien tulisi tunnistaa heidän parinsa tyypillisin havainnointikanava ja muokattava omaa viestintäänsä paremmin tämän mieltymykseen sopivaksi. ❖ Monisteen täyttämiseen on aikaa 10 minuuttia ja 5-10 minuuttia pari-harjoitukseen. ❖ Tämän jälkeen ohjaaja johdattelee lyhyeen ryhmäkeskusteluun siitä, miten osallistujat kokivat harjoituksen.																																			
Harjoitus/moniste																																			
<table><tr><td>Asiat</td><td>Näen</td><td>Kuulen</td><td>Tunnen</td><td>Haistan</td><td>Maistan</td></tr><tr><td>Kahvi</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Meri</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Leikkivät lapset</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Syreeni</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						Asiat	Näen	Kuulen	Tunnen	Haistan	Maistan	Kahvi						Meri						Leikkivät lapset						Syreeni					
Asiat	Näen	Kuulen	Tunnen	Haistan	Maistan																														
Kahvi																																			
Meri																																			
Leikkivät lapset																																			
Syreeni																																			

Puu					
Lentokone					
Paahtopaisti					
Sade					
Navetta					
Pubi					
Loma					
Kissa					
Saippua					
Sitruuna					
Myrsky					
Tuore paistettu leipä					
Vesiputous					
Aikainen aamu					
Kynttilä					
Auringonlasku					

Arviointi:

Mikä on tyypillisin havainnointikanavasi?

- ✓ Audiitiivinen
- ✓ Kinesteettinen
- ✓ Visuaalinen

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

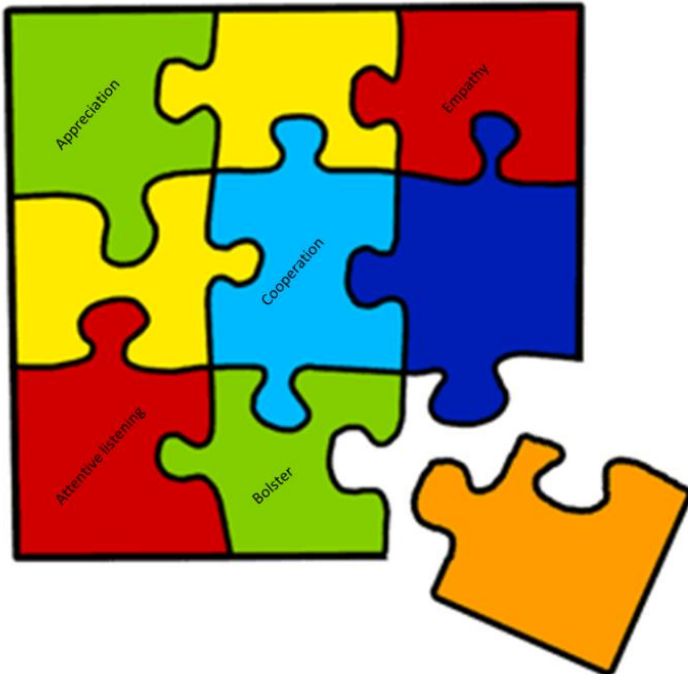
1. On tärkeää, että seniorivapaaehtoiset on tietoisia käyttämistään havainnointikanavista. Nämä liittyvät siihen, kuinka tietoa prosessoidaan, viestitään muiden kanssa ja kuinka maailmaa havainnoidaan.
2. Kaikki ihmiset käyttävät kaikkia viestintäkanavia; merkitystä on sillä kuinka usein ja missä tilanteissa erilaisia aisteja käytetään.

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

-

Aktiviteettiko odi	Nimi
R.5.4	Motivoiva viestintä
Kuvaus	
<i>Tarkoitus:</i> Käsitellä viestinnän ominaisuuksia, jotka motivoivat ja rohkaisevat muita. <i>Kesto:</i> 15 minuuttia <i>Tarvittavat resurssit:</i> Ohjaaja tekee palapelin (alla), joka jaetaan osallistujille. Palapeli sisältää ennalta määrättyjä avainsanoja ja muutamia tyhjiä kohtia. Avainsanat ovat seniorivapaaehtoisten ja maahanmuuttajien hyvään viestintään tarvittavia ominaisuuksia tai välttämättömyyksiä.	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja jakaa palapelin palat osallistujille. Palapeli voidaan jakaa joko 1/hlö tai 1/pienryhmä. - Vaihe 1: Palapeli kootaan - Vaihe 2: Avainsanoja analysoidaan ja niistä keskustellaan ryhmissä (esimerkiksi: Mitä empatia tarkoittaa?) Miksi empatia on tärkeää? - Vaihe 3: Työryhmä/osallistujat täydentävät ja selittävät tyhjät kohdat. - Tämän jälkeen ohjaaja johdattelee lyhyeen ryhmäkeskusteluun: Mitkä avainsanat ovat mielestäsi tärkeitä vapaaehtoistyön kannalta ja miksi?	
Harjoitus/moniste	
	
Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:	
Tämä harjoitus käsittelee sellaisia ominaisuuksia ja piirteitä joita tarvitaan tehokkaassa kommunikoinnissa.	

Arviointi
-
Viitteet/Lisämateriaalit
-

Aktiveettikodi	Nimi
R.5.5	Kysymysten esittämistekniikat
Kuvaus	
<i>Tarkoitus:</i> Seniorivapaaehtoiset työskentelevät pareittain harjoitellakseen kysymysten esittämistä ja toisten ymmärtämistä. Näiden kysymysten avulla seniorivapaaehtoiset luovat tunteita ja ajatusprosesseja. He harjoittelevat kuinka rauhoitellaan, motivoidaan, ohjataan keskustelua sen varmistamiseksi, että he välittävät tarkoittamansa asian ja pystyvät selvittämään ongelmatilanteita niiden ilmaannuttua. <i>Kesto:</i> 25-30 minuutin	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja jakaa ryhmän pareiksi ja jakaa kopiot monisteesta (alla) ❖ Ohjaaja antaa 15 minuuttia aikaa harjoitella kysymysten kanssa. ❖ Ohjaaja pyytää osallistujia yrittämään muuttaa suljetut kysymykset avoimiksi sekä käyttämään kysymyssanoja kuten mitä, miten, kuka tai voisitko ❖ Lopuksi osallistujia pyydetään tarkkailemaan itseään keskustelun aikana ja vastaamaan kysymyksiin koko ryhmässä: a) Mitä kysymyssanaa käytät useimmiten? b) Mitä sinä voit/ voisit muokata saavuttaaksesi paremmin viestintätavoitteitasi?	
Harjoitus/moniste	
Kysymykset: Suljettu: Tulitko Eurooppaan Välimeren kautta? Avoin: Suljettu: Onko sinulla vaikeuksia asettua uuteen ympäristöön? Avoin:	

Suljettu: Tykkäätkö osallistua kielikursseille?

Avoin:

Suljettu: Täyttikö kurssi odotuksesi?

Avoin:

Suljettu: Oletko jo ajatellut millaista työtä haluaisit mieluiten tehdä?

Avoin:

Suljettu: Miksi et auttanut naapuriasi?

Avoin:

Suljettu: Pidätkö sosiaalisista verkostoista?

Avoin:

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Seniorivapaaehtoiset saavat tilaisuuden harjoitella erilaisia tapoja kysyä kysymyksiä ja varmistaa näin, että he viestivät tehokkaasti

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

-

Aktiveiteettiko
odi

Nimi

R.5.6	Kysymysten esittämistekniikat
Kuvaus	
<i>Tarkoitus:</i> Seniorivapaaehtoiset työskentelevät pareittain harjoitellakseen kysymysten esittämistä ja toisten ymmärtämistä. Näiden kysymysten avulla seniorivapaaehtoiset luovat tunteita ja ajatusprosesseja. He harjoittelevat kuinka rauhoitellaan, motivoidaan, ohjataan keskustelua sen varmistamiseksi, että he välittävät tarkoittamansa asian ja pystyvät selvittämään ongelmatilanteita niiden ilmaannuttua. <i>Kesto:</i> 5-10 minuuttia	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja selittää tehtävän ryhmälle (kuvattu alla). ❖ Ohjaaja pyytää yhden vapaaehtoisen pelaamaan peliä ja yhden vapaaehtoisen, joka tarkkailee toisten ryhmän jäsenten esittämien kysymysten tyyppiä ja toistuvuutta. ❖ Tämä harjoitus voidaan toistaa toisten vapaaehtoisten kanssa niin monta kertaa kuin tarpeellista.	
Harjoitus/moniste	
❖ Yksi ryhmän jäsen esittelee henkilön ryhmälle (Joku tunnettu julkisuuden henkilö). ❖ Muut ryhmän jäsenet kysyvät vuorollaan kysymyksiä, joiden avulla he pyrkivät arvaamaan kenestä henkilöstä on kysymys. ❖ Vapaaehtoisen, joka on esitellyt tämän henkilön, on lupa kertoa tarkempia yksityiskohtia vain avoimiin kysymyksiin. ❖ Jos kysymykseen voi vastata kyllä, ei tai yksittäisellä sanalla, eli kysymys on tällöin ollut suljettu, vastauksen tulee tällöin olla kyllä, ei tai yksittäinen sana eikä tarkempia yksityiskohtia ole lupa kertoa. ❖ Yksi osallistuja tarkkailee ja keskittyy tarkoin kysymyksiin. ❖ Erilaisten kysymysten suhteellisesta toistuvuudesta tehdään yhteenveto vahvistamaan avointen ja suljettujen kysymysten välistä eroa.	
Tämän resurssin hyödynnyt seniorivapaaehtoisille:	
1. Seniorivapaaehtoiset saavat mahdollisuuden harjoitella erilaisia kysymystekniikoita varmistaakseen, että he kommunikoivat tehokkaasti ryhmässä.	
Arviointi	
-	

Viitteet/Lisämateriaalit

-

Aktiviteettiko- odi	Nimi
R.5.7	Aktiivinen kuunteleminen, harjoitus 1
Kuvaus	
<i>Tarkoitus:</i> Parityöskennellessään seniorivapaaehtoiset harjoittelevat aktiivista kuuntelemista saadakseen lisätietoja keskustelukumppaninsa kertomuksen motiiveista ja taustoista. He rakentavat luottamusta kumppaninsa nopeammin ja välttämät väärinkäsityksiä ja konflikteja keskustelun aikana. <i>Kesto:</i> 10 minuuttia	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja jakaa ryhmän pareiksi ja selittää harjoituksen koko ryhmälle (kuvattu alla) ❖ Toinen pareista kuvailee ongelmaa ja toinen pareista kuuntelee aktiivisesti. ❖ 5 minuutin jälkeen, ohjaaja pyytää preja vaihtamaan rooleja.	
Harjoitus/moniste	
❖ Toista pareista pyydetään kertomaan yhdestä yksinkertaisesta ongelmasta, jonka hän on kohdannut tai josta hän on huolissaan työssään maahanmuuttajien kanssa. ❖ Toinen paresita kuuntelee ja reagoi kertomukseen ”aktiivisena kuuntelijana”. He toistavat suullisesti mitä ovat ymmärtäneet eikä heidän tulisi käyttää samoja sanoja kuten parinsa, vaan kertovat saman tarinan omin sanoin. Tämä osoittaa, että he ovat ymmärtäneet mitä on sanottu. ❖ Seniorivapaaehtoisille voi olla hyödyksi seuraavat ilmaukset lauseen alussa: a) ”Ymmärsinkö oikein että” b) ”Tarkoitatko että... .” c) ”Toisinsanoen” d) ”Jos ymmärsin sinua oikein, niin” ❖ Jos toinen pareista hyväksyy kuuntelijan toistaman kertomuksen, kuuntelija voi olla varma, että hän on ymmärtänyt asian oikein. ❖ Parin, joka on kertonut tarinan, tulisi antaa palautetta keskustelun jälkeen ja kertoa miten hän koki tilanteen ja toisen reaktiot.	
Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:	
1. Seniorivapaaehtoiset saavat mahdollisuuden harjoitella aktiivisen kuuntelemisen taitojaan ja	

saada välitöntä palautetta vertaisiltaan.
Arviointi
-
Viitteet/Lisämateriaalit
-

Aktiveettikodi	Nimi
R.5.8	Aktiivinen kuunteleminen, harjoitus 2
Kuvaus	
<i>Tarkoitus:</i> Osallistujat harjoittelet aktiivista kuuntelemista yksilöharjoituksena <i>Tarvittavat resurssit:</i> Tarina "Koira ja hevonen"; muistiinpanovälineet kaikille osallistujille <i>Kesto:</i> 20 minuuttia	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja jakaa kopiot monisteesta "koira ja hevonen" kaikille osallistujille ❖ Ohjaaja lukee tarinan ääneen ryhmälle ❖ Samalla kun osallistujat kuuntelevat tarinaa, ohjaaja ohjeistaa, että heidän tulisi kuunnella seuraavia asioita: a) hahmot – persoonallisuus, ominaisuudet; b) ympäristö; c) kohtaaminen; d) vihjeet, jotka kertovat ihmisistä ja heidän elämäntavoistaan. ❖ Kun tarina on kerrottu, osallistujat vastaavat suullisesti tai kirjoittavat paperiin seuraaviin kysymyksiin: a. Ketkä olivat kansansadun hahmot? b. Mikä oli maanviljelijän ongelma? c. Milloin ongelma ilmeni? d. Miksi koira ei tehnyt mitään auttaakseen maanviljelijää? e. Kuinka hevonen auttoi maanviljelijää? f. Kuinka maanviljelijä kiitti hevosta? g. Mikä oli tämän kansansadun opetus? h. Mitä tämä opetus merkitsee sinulle?	
Harjoitus/moniste	

Tarina koirasta ja hevosesta

Olipa kerran maanviljelijä, jolla oli koira ja hevonen. Eräänä päivänä maanviljelijän kotiin tuli murtovaras, mutta koira ei tehnyt mitään. Se antoi varkaan varastaa kaikki maanviljelijän tavarat.

Aamulla kun maanviljelijä huomasi tavaroidensa kadonneen. Hän kääntyi koiran puoleen ja kysyi oliko se nähnyt jonkun varastavan hänen tavansa edellis yönä. Koira kielsi nähneensä mitään.

Illalla hevonen kysyi koiralta miksei se ollut tehnyt mitään varkaalle edellis yönä. Koira vastasi: ” En tehnyt mitään edellis yönä, koska monta kertaa aiemmin kun olen ajanut varkaan tiehensä ei maanviljelijä ole antanut minulle mitään ruokaa. Hän pitää minua iana nälkäisenä.” Hevonen vastasi ” Jos sinä et halua tehdä mitään, anna minä tehdä jos varas tulee”.

Koira suostui tähän ja hevonen jatkoi ” Jos näen varkaan tulevan varastamaan tavaroita, alan metelöimään ja maanviljeijä tulee nappaamaan varkaan”.

Illalla varas tuli uudelleen ja hevonen aloitti metelöinnin. Maanviljelijä tuli juosten, mutta sen sijaan, että se olisi kiittänyt hevosta hän otti maasta levynpalasen ja löi sillä hevosta suuhun hiljentääkseen sen. Koira, joka oli katsellut tilannetta puhui hevoselle: ” Sanoinhan jo, mutta sinä et uskonut minua. Nyt tiedät, että olen oikeassa. Sanoit haluavasi tehdä noin etkä uskonut minua.”

Hevosraukka vastasi ”Toivoin, että maanviljelijä olisi tehnyt noin enkä tiedä miksi hän teki noin minulle.” Hevonen ei enää auttanut koskaan maanviljelijää.

Tarinan opetus oli: ”Älä pakota itseäsi auttamaan ihmistä, joka ei pyydä sitä”.

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Seniorivapaaehtoiset saavat harjoitella aktiivista kuuntelusta.

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

-

Aktiviteettiko odi	Nimi
R.5.9	”Minä” viestit
Kuvaus	
<i>Tarkoitus:</i> Seniorivapaaehtoiset harjoittelevat Minä-viestin käyttämistä keskustelussa. <i>Tarvittavat resurssit:</i> Moniste esimerkein, muistiinpanovälineet osallistujille, ”Minä-viestit” moniste jokaiselle osallistujalle.	

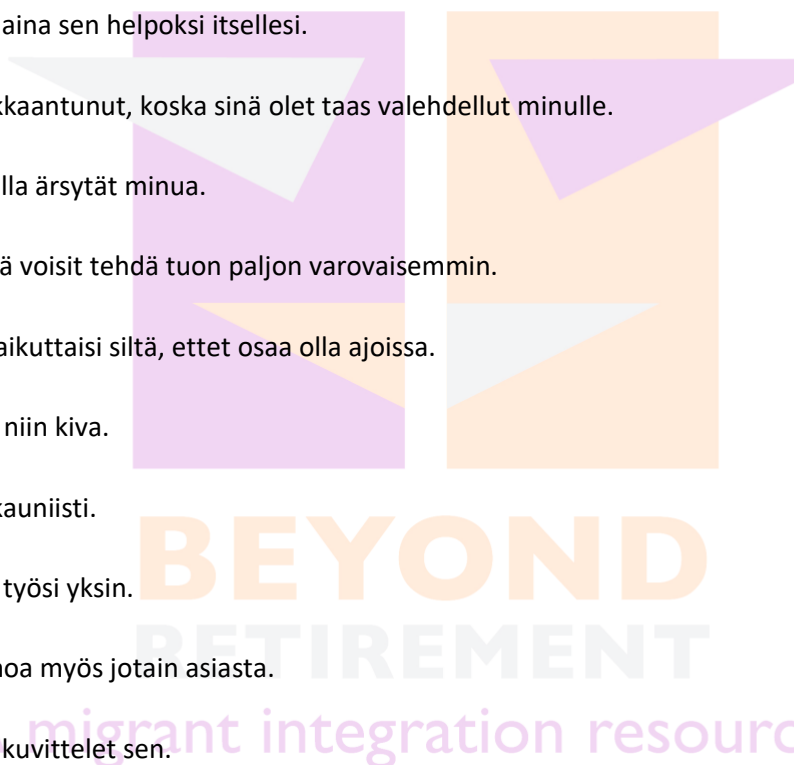
Kesto: 20 minuuttia

Ohjeet

- ❖ Ohjaaja jakaa ryhmän pareiksi ja selittää harjoitukset (kuvattu alla)
- ❖ Osallistujat työskentelevät pareittain ja muuttavat Sinä-viestit Minä-viesteiksi.
- ❖ Tehtävän jälkeen osallistujia pyydetään kertomaan missä kohdissa he kokivat eniten ongelmia.

Harjoitus/moniste

‘Sinä’ viestit ja ‘Minä’ viestit

- 
- a) Sinä likaat aina niin paljon.
 - b) Sinä teet aina sen helpoksi itsellesi.
 - c) Olen loukkaantunut, koska sinä olet taas valehdellut minulle.
 - d) Sinä todella ärsytät minua.
 - e) Koen, että voisit tehdä tuon paljon varovaisemmin.
 - f) Minusta aikuttaisi siltä, ettet osaa olla ajoissa.
 - g) Olet aina niin kiva.
 - h) Teit sen kauniisti.
 - i) Tee vaan työsi yksin.
 - j) Voisit sanoa myös jotain asiasta.
 - k) Sinä vain kuvittelet sen.
 - l) Sinulla on kaksi vasenta kättä
 - m) Olisin voinut arvata

Tämän resurssin edut seniorivapaaehtoisille:

1. Seniorivapaaehtoiset harjoittelevat minä-viestejä

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

-

Aktiviteettiko-
odi

Nimi

R.5.10

”Tappajalauseiden” käsitteleminen

Kuvaus

Tarkoitus: Tunnistaa keskustelun ‘tappajalauseet ja muotoilla ne rakentaviksi. Hyödynnä tappajalauseiden listaa välttääksesi näitä lauseita keskustelutilanteissa ja luodaksesi vastakkaisia tekniikoita.

Tarvittavat resurssit: Moniste ”tappajalauseista”, muistiinpanovälineet jokaiselle osallistujalle.

Kesto: 20 minuuttia

Ohjeet

- ❖ Ohjaaja jakaa ryhmän pareiksi ja selittää harjoituksen ryhmälle (kuvaus alla).
- ❖ Osallistujat työskentelevät pareittain ja täyttävät monisteen.
- ❖ Ohjaaja kirjoittaa fläppitaululle seuraavan esimerkin:
Esimerkki:
 Negatiivinen tappajalause: ”Tätä ehdotusta ei voida toteuttaa.”
 Positiivisemmaksi muotoileminen: ”Todennäköisesti ei ole helppoa toteuttaa tätä ehdotusta, koska ...”
- ❖ Tämä esimerkki ohjaa osallistujia monisteen täyttämisessä.

Harjoitus/moniste

Harjoitus

- ☐ Emme ole tehneet asiaa tuollataavoin koskaan aikaisemmin ...
- ☐ Se ei tule onnistumaan ...
- ☐ Meillä ei ole aikaa ...
- ☐ Meillä ei ole työvoimaa ...
- ☐ Sitä ei ole budjetissa ...
- ☐ Olemme yrittäneet sitä ennen ...
- ☐ Emme ole vielä valmiita siihen ...
- ☐ Teoriassa kyllä, mutta voiko sen toteuttaa käytännössä? Liian akateemista ...
- ☐ Liian modernia ...

- ☐ Liian vanhanaikaista ...
- ☐ Keskustellaan tästä joku toinen kerta ...
- ☐ Et ymmärrä meidän ongelmaa ...
- ☐ Olemme liian pieniä siihen ...
- ☐ Olemme liian suuria siihen ...
- ☐ Meillä on nyt liian monta projektia...
- ☐ Tehdään markkinointitutkimus ensin ...
- ☐ Se on ollut näin jo 20 vuotta, joten sen on oltava hyvä ...
- ☐ Perustetaan toimikunta ...
- ☐ Se ei ole meidän ongelmamme ...

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Seniorivapaaehtoiset harjoittelevat tunnistamaan keskustelun 'tappajalauseet ja muotoilevat ne rakentaviksi.

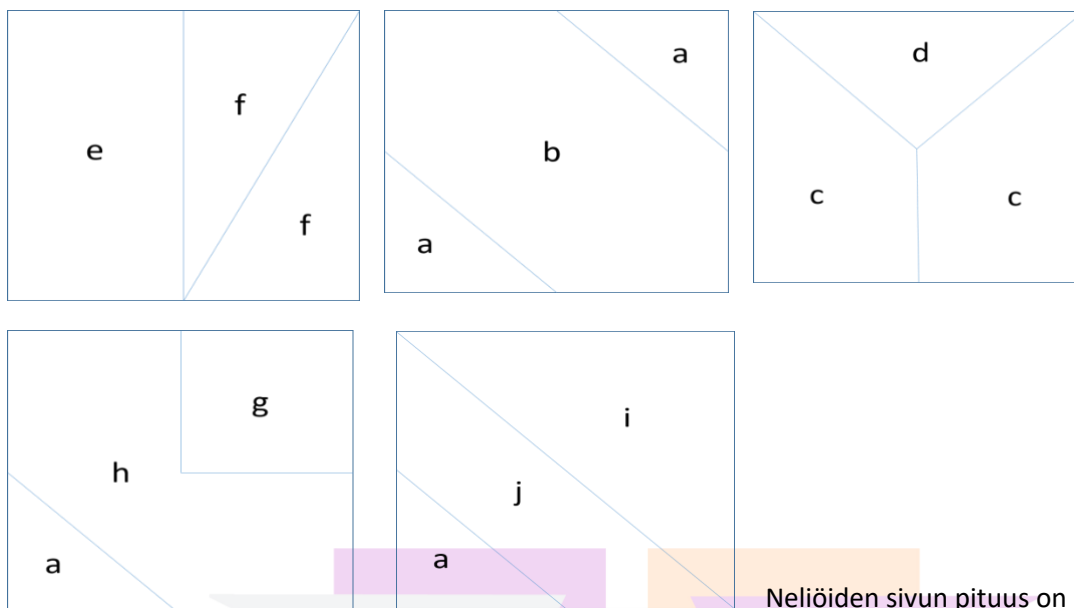
Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

-

Aktiviteettiko- odi	Nimi
R.5.11	Harjoitus: Neliöiden muodostaminen
Kuvaus	
<i>Tarkoitus:</i> Tehokkaan yhteistyön harjoittelu ryhmässä <i>Tarvittavat resurssit:</i> Kirjekuoret, joissa on neliöt valmiina. Muistiinpanovälineet tarkkailijoille. 5 neliötä piirretään ja leikataan seuraavien mallien mukaan.	



tulee leikata tarkasti.

Kesto: 25 minuuttia

Neliöiden sivun pituus on 15cm ja ne

Ohjeet

- ❖ Ohjaaja jakaa ryhmän 3 hengen pienryhmiksi. Jos osallistujia jää yli, voivat he toimia harjoituksen tarkkailijoina niin että tarkkailijoita on 1-2 ryhmää /tarkkailija.
- ❖ Ryhmät istuvat pöydän ääressä, jossa on viisi kirjekuorta ja jokainen niistä sisältää neliön eri osia. Tehtävänä on koota viisi samankokoista neliötä.
- ❖ Ryhmä on valmis kun he ovat saaneet koottua neliön.
- ❖ Tarkkailijat seuraavat, että ohjeita noudatetaan ja tarkkailevat osallistujien reaktioita – he voivat tehdä muistiinpanoja.
- ❖ Harjoituksen lopussa tarkkailijoilta kysytään ensimmäinen millaisen vaikutelman he saivat. Tämän jälkeen ryhmän jäsenet kertovat vasta kokemuksistaan.

Harjoitus/moniste

Harjoituksen säännöt, joita tarkkaillaan:

- Kukaan ei saa puhua
- Kukaan ei saa pyytää paperinpalaa tai antaa merkkiä, että tarvitsee tiettyä palaa.
- Kukaan ei saa puuttua toisen osallistujan kuvioon – palaset voidaan kuitenkin siirtää keskelle pöytää tai siirtää eteenpäin toiselle osallistujalle.

Mahdolliset kysymykset:

- Mikä oli hauskaa, mikä taas vaikeaa?
- Toimivatko kaikki ryhmän jäsenet tasavertaisesti? Mikäli joku dominoi: miksi, kuinka muut reagoivat?
- Millä tavalla voimme auttaa jotakuta tekemättä hänen työtään?

Tämän resurssin edut seniorivapaaehtoisille:
Seniorivapaaehtoiset saavat mahdollisuuden harjoitella tehokasta ryhmätyöskentelyä.
Arviointi
-
Viitteet/Lisämateriaalit
-

Aktiviteettiko odi	Nimi
R.5.12	Käytännön esimerkkejä
Kuvaus	
<i>Tarkoitus:</i> Seniorivapaaehtoiset soveltavat moduulista 5 hankkimaansa tietoa. <i>Kesto:</i> 15-20 minuuttia	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja pyytää yhtä osallistujista toimimaan tämän harjoituksen vetäjänä, jonka toimintaa ohjaaja samalla tarkkailee. ❖ Vetäjä (osallistujat) esittelee harjoituksen ryhmälle R.5.11. ❖ Tässä harjoituksessa osallistujia pyydetään kuvittelemaan, että he huolehtivat pakolaisperheestä seniorivapaaehtoisina. ❖ Harjoituksen vetäjä jakaa ryhmän pareiksi tai pienryhmiä ja pyytää jokaista paria/pienryhmää harjoittelemaan viestintätaitojaan valitsemalla eri esimerkkejä alla olevasta listasta. ❖ Harjoituksen vetäjä tarkkailee työskentelyä ja neuvoo tarvittaessa. ❖ Harjoituksen lopussa harjoituksen vetäjä esittää seuraavat kysymykset pareille/ryhmille ja kirjoittaa vastaukset fläppitululle: a) Miten käsittelitte tilannetta? b) Miten reagoit tähän? c) Etsitkö apua muilta vai yrititkö löytää itse ratkaisun? d) Jos haluaisit apua muilta, kenen puoleen kääntyisit? e) Miten koit keskustelun parisi kanssa?	
Harjoitus/moniste	
Esimerkki 1 Ensimmäinen esimerkki käsittelee seniorivapaaehtoisten kokemuksia (etenkin afrikkalaisista) pakolaisista, että he eivät kunnioita tärkeitä määräaikoja tai olivat hyvin epätasällisia harjoittelupaikoissa, joissa tämä on aiheuttanut paljon suuttumusta.	

Esimerkki 2

Neuvojen antaminen afgaani-äidille, jolla on ongelmia miehensä kanssa, joka ei hyväksy hänen itsenäistä elämäntyyliä Saksassa.

Esimerkki 3

Syyrialaisella tytöllä on vaikeuksia tehdä päätöksiä itsenäisesti. Keskustelutilanteessa tytöltä pyydetään hänen mielipidettään ja sen sijaan että hän vastaisi, hän useimmiten vaikenee tai ilmoittaa ettei tiedä.

Esimerkki 4

Amir (11 vuotta) ei ole käynyt koulussa säännöllisesti vähään aikaan. Hänen opettajansa on jo ottanut yhteyttä hänen vanhempiinsa. Vanhemmat yrittävät turhaan vaikuttaa Amiriin positiivisesti. Tähän liittyy myös Amirin voimakas muutos käyttäytymisessä. Muutoin melko vilkas poika näyttää sulkeutuneen ja vetäytyvän. Hän ei enää osallistu yhteisille aterioille ja välttää fyysistä kontaktia muiden kanssa.

Esimerkki 5

Mayla (5 vuotta) asuu yksin äitinsä kanssa kaksiossa. Lounaalla hän kertoo, että hänen äitinsä on ollut yön poissa. Tilanteessa käy ilmi, että näin on tapahtunut monesti ennenkin.

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Seniorivapaaehtoiset savat harjoitella moduulissa 5 oppimiaan taitoja ja yksi osallistuja saa harjoitella ryhmän ohjaamista.

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

-

Aktiviteettiko- odi	Nimi
R.5.13	Perusilmaukset eri kielillä
Kuvaus	
Available Time: 15-20 minuuttia	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja ja ryhmä päättävät mille kielelle (kielille) listan perusilmaukset käännetään (riippuen maahanmuuttajien kansallisuudesta, joita heidän on tarkoitus tukea) ❖ Ohjaaja valitsee ryhmästä osallistujan, joka toimii ryhmän ohjaajana ja esittelee alla kuvatun tehtävän ❖ Ohjaaja jakaa ryhmän pareiksi tai pienryhmiin ja pyytää jokaista paria/ryhmää täydentämään yhden listoista.	

- ❖ Ohjaaja ja ryhmä päättävät yhdessä minkä listamn he valitsevat ja täyttävät
- ❖ Ohjaaja tarkkailee jokaisen ryhmän työtä ja ohjaa heitä tarvittaessa
- ❖ Käännöstyön jälkeen, ryhmät esittelet tulokset kaikille

Harjoitus/moniste

Kääntäkää taulukossa olevat hyödylliset sanat ja lauseet:

Suomeksi	Bosnian Serbian-Croatian (tai jokin muu kieli)
Hei	Dobro Jutro
Hyvää huomenta	
Mitä kuuluu?	Kako ste?
Minun nimeni on ____.	Mode ime je ____.

Luokkahuonesanastoa

Suomeksi	Bosnian Serbian-Croatian (tai jokin muu kieli)
opettaja	Ucitelj
paperi	Papir
kynä	Heijska
lyijykynä	Olovka
tuoli	Stolica
pöytä	Sto
vesi	Voda
ovi	Vrata
bussi	autobus

Käskyjä

Suomeksi	Bosnian Serbian-Croatian (tai jokin muu kieli)
Kuuntele	Slusaj
Anna	Dajmi

lukea	da se cita
puhua	da se prica
kirjoittaa	da se pise
piirtää	da se crta

Värit

Suomeksi	Bosnian (tai jokin muu kieli)	Albanian (tai jokin muu kieli)
punainen	crvena	e kuge
vihreä	zelena	jeshil
keltainen	zuta	e verddhe
ruskea	smeda	Kafe
sininen	plava	blu

Numerot

Suomeksi	Bosnian (tai jokin muu kieli)	Vietnamese (tai jokin muu kieli)	Albanian (tai jokin muu kieli)
1	jeden	mot	Nje
2	dva	hai	Dy
3	tri	ba	Tre
9	devet	chin	Nente
10	deset	muoi	dhje

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Seniorivapaaehtoiset saavat täydentää taulukon tutuista lauseista ja sanoista, joita he tarvitsevat eri kielillä.
2. Seniorivapaaehtoiset osaavat käyttää ja ymmärtää perustermejä, joita he tarvitsevat ollessaan kontaktissa maahnamuuttajien kanssa.

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

-

Aktiviteettiko
odi

Nimi

R.5.14	Arviointi																																
Kuvaus																																	
<i>Tarkoitus:</i> Työpajan sisällön arviointi <i>Käytettävissä oleva aika:</i> 5-10 minuuttia																																	
Ohjeet																																	
❖ Ohjaaja jakaa arviointimonisteen jokaiselle osallistujalle																																	
Harjoitus/moniste																																	
<table border="1"> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="4">Opin työpajassa</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Paljon</td> <td>Tarpeeksi</td> <td>En kovin paljon</td> <td>En mitään</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">Miten koit tämän työpajan?</td> <td>😊</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>😐</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>☹️</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>								Opin työpajassa						Paljon	Tarpeeksi	En kovin paljon	En mitään	Miten koit tämän työpajan?	😊					😐					☹️				
		Opin työpajassa																															
		Paljon	Tarpeeksi	En kovin paljon	En mitään																												
Miten koit tämän työpajan?	😊																																
	😐																																
	☹️																																
Anna palautetta seuraavista asioista : Oletko tyytyväinen tähän työpajaan? – lyhyt kuvaus A migrant integration resource Mitä opit – mitä voit hyödyntää omassa elämässä? Mistä osista pidit ja et pitänyt tässä työpajassa? – lyhyt kuvaus																																	

Onko vielä jotain josta olisit halunnut tietää enemmän?

Kuinka tyytyväinen olet työpajan järjestelyihin? -lyhyt kuvaus

Tämän resurssin edut seniorivapaaehtoisille:

1. Seniorivapaaehtoisilla on mahdollisuus antaa palautetta moduulin sisällöstä

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

-

Aktiviteettiko- odi	Nimi
R.6.1	Fasilitointi
Kuvaus	
Fasilitoijan on oltava tietoinen omasta käyttäytymisestään mikäli hän haluaa edistää ryhmän kehittymistä. Hänen on analysoitava tarkasti ryhmän käyttäytymismalleja ryhmän kehityksessä. Hänen on tunnistettava ryhmän jäsenten roolit ja ennen kaikkea oltava tietoinen siitä, miten hän on vuorovaikutuksessa yleisesti ryhmän ja yksilöiden kanssa.	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja jakaa kopiot monisteesta (alla) jokaiselle osallistujalle. ❖ Ohjaaja antaa osallistujilla aikaa vastata kysymyksiin ja pyytää tämän jälkeen osaa kertomaan ja pohtimaan vastauksiaan ryhmässä.	
Harjoitus/moniste	

Pohdi seuraavia kysymyksiä ja kirjoita vastaukset:

1. Fasilitoinnin tyyli ja prosessit

- Mitä tyyliä käytät useimmiten?
- Onko olemassa jokin tyyli, jota et käytä? Miksi et?
- Mitä tyyliä käytät säännöllisesti? Miksi?
- Auttaako tämä ryhmää?
- Voisitko lisätä käyttämiäsi tyyliä? Miten?

2. Kuinka arvioisit itseäsi fasilitoijana?

On erittäin hyödyllistä tarkistaa käsitystäsi fasilitoinnista – alueita, joissa käytät näitä taitoja ja sitä kuinka tehokkaasti käytät niitä. Tee lista ryhmistä ja tilanteista joissa käytät näitä taitoja parhaillaan. Seuraavat kysymykset saatavat auttaa sinua arvioimaan suoritustasi:

- Mikä on ryhmän tehtävä?
- Kuinka keskityt ryhmän työskentelymenetelmiin?
- Mitä mieltä olet tästä ryhmästä?
- Mikä on ryhmän tulevaisuuden suunta?
- Kohtaatko millaisia vaikeuksia tämän ryhmän kanssa työskentelyssä?
- Mikä sujuu hyvin ryhmän kanssa?
- Miten koet ryhmän edistymisen?
- Mitä taitoja käytät parantaaksesi ryhmän työskentelyä?
- Mitä mieltä olet itsestäsi tämän ryhmän fasilitoijana?
- Mitä tekisit toisin tämän ryhmän kanssa, jotta voisit hyödyntää paremmin taitojasi tai ryhmän tarpeet tulisi paremmin kohdattua?

3. Ajatuksia fasilitoinnista

Vastaamalla seuraaviin kysymyksiin kerrot uskomuksistasi, toiveistasi, peloistasi ja tunteistasi fasilitointiin liittyen. Tämä ohjaa sinua kehittymään ja käyttämään fasilitointitaitojasi. Vastaa alla oleviin kysymyksiin. Kirjoita vastauksesi tähän paperiin ja kesksutele ystäväsi, kollegoidesi ja ohjaajiesi kanssa aiheesta.

(a) Miksi käytät fasilitointitaitojasi työssäsi?

- Miltä sinusta tuntuu kun sinua pyydetään fasilitoimaan?
- Millaiset ajatukset/sanat/reaktiosi ovat fasilitointipyyntöön?
- Mitä tunnet ennen fasilitointia/sen aikana/fasilitoinnin jälkeen?

(b) Kirjoita peloista ja huolista, joita sinulla on:

- fasilitoinnista yleensä
- fasilitoinnista tiettyjen ihmisryhmien kanssa
- fasilitoinnista erityisissä tilanteissa
- fasilitoinnista tiettyjen aiheiden kanssa

Uskomuksesi ja arvosi fasilitoinnista muuttuvat väistämättä ajan myötä. Seuraavat kysymykset saattavat tuntua haastavilta ja saatat antaa erilaisia vastauksia kysymyksiin työsi eri vaiheissa.

- Kuvaile millainen on mielestäsi hyvä ympäristö oppimiselle ja kehitymiselle.
- Kuinka työmenetelmäsi kuvastavat uskomuksiasi ja arvojasi ihmisistä/ryhmätyöstä/kehitymisestä?
- Miten luulet, että fasilitointi edistää tehtävän toteuttamista ryhmässä?

4. Motivaatio ja hyödyt

- Mikä sinua motivoi työssäsi?
- Kuinka sinä hyödyt fasilitointityöstäsi?
- Miten luulet, että kanssasi työskentelevät ihmiset hyötyvät fasilitoinnistasi?

5. Fasilitointitaitojen kehittäminen

- Mitkä ovat vahvuutesi fasilitoijana?
- Mitä alueita sinun tulisi kehittää fasilitoijana?

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Seniorivapaaehtoiset saavat tilaisuuden pohtia tapaansa fasilitoida

Arviointi
-
Viitteet/Lisämateriaalit
-

Aktiviteetti- odi	Nimi
R.6.2	Ryhmädynamiikan ymmärtäminen
Kuvaus Jo pelkästään kuuntelemalla ja havainnoimalla voivat seniorivapaaehtoiset luoda lisää uskottavuutta uuden ryhmän kanssa. Sen havainnoiminen kuinka ryhmän johtaja ja jäsenet kommunikoivat keskenään antaa vapaaehtoiselle mahdollisuuden tutustua normeihin ja epävirallisiin sääntöihin, joista ei juuri koskaan keskustella avoimesti. Tämän harjoituksen avulla ryhmä voi tunnistaa ryhmädynamiikan näkökulmia tosielämän kontekstissa ja ansiosta he ymmärtävät paremmin ryhmädynamiikkaa ja mitä heidän tulisi varoa maahanmuuttajaryhmiä fasilitoidessa.	
Ohjeet ❖ Ohjaaja jakaa kopisto monisteesta (alla) osallistujille. ❖ Osallistujat vastaavat monisteen kysymyksiin. Ohjaaja pyytää muutamia osallistujia kertomaan omat vastauksensa ja pohdintansa koko ryhmälle ❖ Ohjaaja rohkaisee keskustelemaan, erityisesti jos ryhmässä ryhmädynamiikasta on erilaisia näkökantoja. ❖ Ohjaaja selittää ryhmälle eri ryhmien ominaisuudet vastausten mukaisesti	
Harjoitus/moniste Yritä analysoida ja ymmärtää ryhmädynamiikkaa ryhmässäsi tällä hetkellä. Jotta voisit paremmin ymmärtää ryhmäsi dynamiikkaa, voit arvioida ryhmäsi viestintätapoja: 1. Kuinka johtaja fasilitoi ryhmää (viestintätyyli)? 2. Ketä ihmiset katsovat puhuessaan, eli kehen he yrittävät tehdä vaikutusta? 3. Kuka kilpailee vaikutusvallasta viestimällä jatkuvasti tiettyjen henkilöiden jälkeen? 4. Kuka osallistuu päätöksentekoon ja kenen mielipiteitä kysytään? 5. Kenen kommentteihin viitataan ja kenen ohitetaan?	

6. Kuka tietää parhaiten?

7. Millaisista aiheista keskustellaan avoimesti ja mitä aiheita vältetään?

8. Ketkä tiimin jäsenet tukevat toisiaan?

9. Kuinka erimielisyydet hoidetaan?

10. Kuka puhuu ja kuka kuuntelee eniten?

Vastauksesi näihin kysymyksiin antavat vinkkejä ryhmädynamiikan ymmärtämiseksi. Niiden avulla voit tunnistaa seuraavia taitoja ryhmästäsi:

- ilmapiiri ja toimintatyyli (kysymykset 1 – 10)
- päätöksentekotyyli (kysymykset 1, 2, 4, 7, 9)
- yksittäisten ryhmänjäsenten roolit (kysymykset 2, 4, 6, 9, 10)
- konfliktit ja konfliktienratkaisutyyli (kysymykset 3, 5, 7, 8, 9)
- liittoutumat ja tuomitut jäsenet (kysymykset 2, 5, 8)
- vaikutusvaltaiset vallan välittäjät (kysymykset 2, 4, 5)
- aiheen asiantuntijat (kysymykset 4, 6)
- viestintätyyli (kysymykset 1, 7, 9, 10)
- arat poliittiset kysymykset (kysymykset 7, 9)
- yksittäisten tiimin jäsenten vuorovaikutustyyli (kysymykset 3, 4, 6, 8, 9, 10)

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

2. Seniorivapaaehtoiset saavat mahdollisuudet testata tietojään ryhmädynamiikasta ja saavat palautetta ohjaajalta.

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

-

Aktiviteettiko
odi

Nimi

R.6.3	Roolipeli
Kuvaus	
Tämän harjoituksen tarkoituksena on antaa osallistujille mahdollisuus 1) osallistua roolipeliin ja 2) tehdä huomioita kuinka roolipelit toimivat ryhmätoiminnassa.	
Ohjeet	
❖ Tähän harjoitukseen ohjaaja valitsee osallistujan, joka toimii ryhmän fasilitoijana. ❖ Fasilitoija jakaa kopiot monisteesta (alla) kaikille osallistujille ja lukee roolipelin ohjeet ääneen. ❖ Fasilitoija pyytää kolmea vapaaehtoista toimimaan Sunannan, Pekan ja Jannen rooleissa. ❖ Heille annetaan 3-5 minuuttia aikaa valmistautua rooleihinsa. Sillä aikaa fasilitoija johdattelee lyhyeen ryhmäkeskusteluun roolipelien hyödyllisyydestä työssä maahanmuuttajien kanssa. ❖ Kolme vapaaehtoista näyttelee roolinsa ja tämän jälkeen he kertovat kokemuksestaan. ❖ Tämän jälkeen fasilitoija jakaa muut osallistujat 3 hlön ryhmiin ja pyytää heitä tekemään saman roolipelin, jolloin 3 vapaaehtoista tarkkailee jokaista roolipeliryhmää. ❖ Tämän jälkeen fasilitoija johdattelee lyhyeen ryhmäkeskusteluun siitä, kuinka osallistujat kokivat eri roolit roolipelissä eli fasilitaattori kysyy ensin palautetta Susannan roolia pelanneilta, sitten Pekan ja sitten Jannen. ❖ Fasilitoija kirjoittaa kokemukset fläppitaululle Tämän jälkeen ohjaaja pyytää ryhmältä palautetta fasilitoijan suorituksesta.	
Harjoitus/moniste	
Jannen työpaikka on tarjonnut hänelle kiinnostavan työmahdollisuuden Pariisissa. Palkka olisi loistava ja ty sisältäisi paljon etuisuuksia. Hän ei ole kuitenkaan hyväksynyt tarjousta vielä. Hän keskustelee asiasta vaimonsa Susannan kanssa ja 18-vuotiaan poikansa Pekan kanssa.	

BEYOND
RETIREMENT

A migrant integration resource

Kortti A: SUSANNA

Sinulla on kauppa Buenos Airesissa etkä puhu vieraita kieliä. Huolehdi myös 80-vuotiaasta, vanhasta ja sairaasta äidistäsi. Ulkomailla asuminen tarkoittaisi, että sinun pitäisi luopua kaikesta ja aloittaa taas uudelleen alusta. Sinun pitäisi ottaa myös äitisi mukaan, koska siskosi Eeva on niin piittaamaton eikä häneen voi luottaa, että hän hoitaisi äitiäsi.

Kortti B: PEKKA

Olet juuri valmistumassa lukiostaja haluaisit opiskella ulkomailla ja nähdä maailmaa.

Et malta odottaa muuttamista

Kortti C: JANNE

Tämä olisi sinulle hieno mahdollisuus ja luotat siihen että perheesi lähtee mukaasi. Et kuitenkaan halua tehdä heitä onnettomiksi ja pyrit miellyttämään heitä niin paljon kuin mahdollista.

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Seniorivapaaehtoiset saavat mahdollisuuden harjoitella roolipelien hyödyntämistä ryhmän fasilitoinnissa.

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

-

Aktiviteettiko odi	Nimi
R.7.1	Harjoitus: oppimistyylit
Kuvaus	
Tämän harjoituksen tarkoituksena on se, että osallistujat:	
• Ymmärtävät, että on olemassa erilaisia oppimistyyliä ja ymmärtävät niiden merkityksen oppimisprosessissa.	

- Ymmärtävät oppimistyylien ja akateemisen menestyksen yhteyden
- Tunnistavat ja analysoivat itselle mieluisia oppimistyyliä esimerkkinä siitä kuinka käyttää oppimistyyliä oppijoiden kanssa

Ohjeet

- ❖ Ohjaaja aloittaa aivoriihiharjoituksen kaikkien osallistujien kanssa aiheena: miksi on tärkeää tiedostaa oma oppimistyylinsä
- ❖ Tämän jälkeen ohjaaja selittää, että oppimistyyliä voidaan luokitella erilaisten kriteerien perusteella.
- ❖ Ohjaaja jakaa monisteet (R.7.1) kaikille osallistujille ja pyytää heitä täyttämään sen. Samalla heille tulee tutuksi kolme uutta oppimistyyliä PowerPoint-dioista esille tulleiden lisäksi.

Harjoitus/moniste

Oppimistyyli -moniste

Nimesi:

Jokaisen väittämän kohdalla, ympyröi kirjain (K, V tai A) sen lauseen kohdalla, joka pitää yleisimmin paikkansa.

1. Jos minun on opeteltava jotakin, opin parhaiten kun:

(K) Yritän tehdä asian itse

(V) Katson kun joku näyttää mallia

(A) Kuuntelen kun joku kertoo miten

2. Kun luen:

(A) Luen ääneen tai kuulen sanat pääni sisällä

(V) Visualisoin lukemani mielessäni

(K) Liikehdin levottomasti ja yritän "tuntea" sisällön

3. Kun minulta pyydetään reittiohjeita

(V) Näen paikat mielessäni kun kerron niistä tai suosin ohjeiden piirtämistä

(A) En koe vaikeana antaa suullisia ohjeita

(K) Minun täytyy osoittaa tai liikkua ohjeita antaessani

4. Jos olen epävarma miten sana tavataan:

(K) Kirjoitan sen päättääkseni tuntuuko se oikealta

(V) Kirjoitan sen päättääkseni näyttääkö se oikealta

(A) Tavaan sen ääneen päättääkseni kuulostaako se oikealta

5. Kun kirjoitan:

(A) Sanon usein kirjaimet ja sanat ääneen

(V) Olen huolissani siitä kuinka hienoja ja hyvin kirjoitettuja kirjaimia ja sanoja teen

(K) Painan kynää paljon ja tunnen kuinka sanat ja kirjaimet virtaavat niitä tehdessäni

6. Jos minun pitää muistaa paljon asioita, muista parhaiten kun:

(V) Kirjoitan ne ylös

(A) Sanon ne yhä uudelleen ääneen itselleni

(K) Liikun ja käytät sormiani nimetäkseni jokaisen asian

7. Pidän opettajista jotka:

(K) Teettävät käytännönharjoituksia

(V) Käyttävät luennoilla taulua tai projektoria

(A) Puhuvat ilmeikkäästi

8. Kun yritän keskittyä, minua häiritsee kun:

(A) Huoneessa on melua

(V) Kun huoneessa on sotkuista tai liikettä

(K) Kun minun pitää olla paikallani yhtään pitempään

9. Kun ratkaisen ongelmia:

(V) Kirjoitan tai piirrän kaavioita nähdäkseni ne

(A) Puhun ongelmat auki itselleni

(K) Käytän koko vartaloani tai siirtelen asioita jotta pystyn ajattelemaan

10. Kun saan kirjalliset ohjeet siitä miten joku tulisi rakentaa:

(K) Yritän laittaa osat ensin yhteen ja luen ohjeet vasta myöhemmin

(V) Luen ne hiljaa ja yritän visualisoida miten palaset sopivat yhteen

(A) Luen ohjeet ääneen ja puhun itselleni kun kasaan palasia

11. Odottaessani:

(A) Puhun tai kuuntelen muita

(V) Katselen ympärilläni tai luen ...

(K) Kävelen, hypistelen jotain kädessäni, liikuttelen jalkojani istuessani

12. Jos minun pitää kuvailla sanoin jotakin toiselle ihmiselle:

(V) Sanon sen lyhyesti, koska en pidä pitkään puhumisesta

(A) Kerron asian hyvin yksityiskohtaisesti, koska pidän puhumisesta

(K) Elehdin ja liikun puhuessani

13. Jos joku kuvailee sanallisesti minulle jotakin:

(K) Tylsistyn, jos kuvailu on liian pitkä ja yksityiskohtainen

(V) Yritän visualisoida hänen sanomansa

(A) Nautin kuuntelusta, mutta haluan myös keskeyttää ja puhua itsekin

14. Kun yritän muistaa nimiä, muistan yleensä:

(V) Kasvot, mutta unohdan nimet

(A) Nimet, mutta unohdan kasvot

(K) Tilanteen, jossa tapasin tämän henkilön, mutta en nimeä tai kasvoja

- Tämän jälkeen ohjaaja auttaa osallistujia pisteiden laskemisessa ja oman oppimistyylin tunnistamisessa. Seuraavaksi pisteidenlaskuohjeet:

Lisää jokaisen kirjaimen osalta vastausten kokonaislukumäärä alle. Se missä sinulla on eniten vastauksia, on luultavasti ensisijainen oppimistyylini. Mutta kannattaa muistaa, että useimmat ihmiset oppivat yhdistellen näitä kolmea tyyliä. Joten ei kannata huolestua, jos hallitsevaa tyyliä ei löydy. Olet monipuolinen oppija!

Visuaalinen (V) = _____ Audiitiivinen (A) = _____ Kinesteettinen (K) = _____

- Pyydä osallistujia etsimään lisää tietoa oppimistyyleistä – visuaalisesta, audiitiivisesta ja kinesteettisestä – lukemalla alla olevat tekstit. Voit järjestää lukemisen joko koko ryhän kesken tai jakamalla jokaiselle omat monisteet.

Visuaalisen, audiitiivisen ja kinesteettisen oppimistyylin ominaispiirteet

Jos olet visuaalinen oppija, opit näkemällä ja katsomalla.

Visuaalinen oppija:

- Tekee lukuisia yksityiskohtaisia muistiinpanoja
- Taipumus istua edessä
- On yleensä siisti ja huoliteltu
- Sulkee usein silmänsä visualisoidakseen tai muistaakseen asioita
- Etsii jotain katsottavaa jos on tylsistynyt
- Haluavat nähdä mitä ovat oppimassa
- Hyötyvät kuvista ja esityksistä, joissa värejä
- Viehättyvät kirjoitetusta ja puhutusta kielestä, jossa runsaasti kielikuvia
- Haluavat, että virikkeet ovat erillään audiitiivisista ja kinesteettisistä häiriöistä.

- Kokevat passiiviset ympäristöt heille ihanteellisina

Jos olet auditiivinen oppija, opit kuuntelemalla

Auditiivinen oppija:

- Istuvat siellä missä kuulevat hyvin, mutta heidän ei tarvitse kiinnittää huomiota siihen mitä esim luokan edessä tapahtuu (kuten visuaaliset oppijat)
- Hyräilevät tai puhuvat itsekseen tai muille tylsistyneenä
- Hankkivat tietoa lukemalla ääneen
- Muistavat verbalisoimalla oppimaansa itselleen (ellei heillä ole vaikeuksia lukea karttoja tai kaavioita tai tehdä käsitteellisiä tehtäviä kuten matematiikkaa).

Jos olet kinesteettinen oppija, opit koskemalla ja tekemällä

Kinesteettinen oppija:

- On aktiivinen ja tarvitsee usein taukoja
- Puhuu käsillä ja eleillä
- Muistaa mitä on tehty, mutta on vaikeuksia muistaa mitä sanottiin tai nähtiin
- Tylsistyneenä etsii keinoja näperrellä tai liikkua
- Luottavat siihen mitä voivat suoraan kokea tai tehdä
- Toiminta kuten ruoanlaitto, rakentaminen, tekniikka ja taide auttavat heitä ymmärtämään ja oppimaan
- Nauttivat tutustumisvierailuista ja tehtävistä joissa voi käsitellä materiaaleja
- Istuvat oven lähellä tai vastaavissa paikoissa, jossa he voivat helposti nousta ja liikkua
- Kokevat olonsa epämukavaksi luokahuoneessa, jossa heillä ei ole käytännönkokemusta
- Kommunikoivat koskettamalla ja arvostavat fyysisiä rohkaisuja kuten

selkään taputtamista.

- Nyt kun osallistujat ovat tutustuneet hieman oppimistyyliihin, voi kysyä harjoituksen loppuun yleisesti koko ryhmältä seuraavat kysymykset:
 - Millaisia haasteita saattaisi olla niiden oppijoiden, joiden kanssa työskentelette oppimistyyliissä?
 - Millaisia etuja voisi olla oppimistyyliissä, joita pystyt hyödyntämään oppijoidesi kanssa?

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

- Tämän toiminnan seurauksena seniorivapaaehtoiset ymmärtävät, että oppimistyyli vaikuttavat paitsi koulutukseen/oppimiskykyyn, myös menestykseen työpaikalla, yhteiskunnassa ja maailmassa. Vaikka oppimistyyli eivät kuvasta todellisia kykyjämme, ne vaikuttavat tapaan jolla opimme toteuttamaan työtehtäviä, hallitsemme aikaa ja resursseja sekä kuinka olemme vuorovaikutuksessa kollegoiden ja perheenjäsenten kanssa, joilla on erilaiset oppimistyyli.
- Osa osallistujista saattaa havaita, että heillä on useampi kuin yksi oppimistyyli
- Osallistujat ymmärtävät ettei ole oikeaa tai väärää oppimistyyliä

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

Mukautettu lähteistä: (1) <https://www.careercruising.com/newmedia/docs/America-activities/Activity14.pdf>, (2) Learning Styles and Study Skills Worksheet from Learning to Study Through Critical Thinking by Jonelle A. Beatrice, (3) <https://www.schoolonwheels.org/pdfs/3121/Learning-Styles.pdf> , linkit toimineet 02.06.2017)

Aktiviteettikodi	Nimi
R.7.2	Harjoitus: Oppijan motivaation edistäminen
Kuvaus	
Tämän harjoituksen tarkoitus on tukea seniorivapaaehtoisten pohdintaa ja sellaisten taitojen kehittymistä ja/tai parantamista, jotka ovat välttämättömiä heidän oppijoidensa motivoimiseksi.	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja jakaa ryhmän 3-5 hlön pienryhmiin ❖ Ohjaaja jakaa alla olevan monisteet ryhmälle ja pyytää heitä täyttämään sen.	

Oppijan motivaatio

Lue alla oleva kappale ja pohdi oppijan motivaatiota:

“On olemassa yli kaksikymmentä kansainvälisesti tunnettua teoriaa oppijan motivaatiosta ja yli 100 määritelmää tästä termistä. Yleensä opettajat ja kouluttajat löytävät hyvin vähän ohjeita siitä kuinka soveltaa johdonmukaisesti hyödyllisimpiä ja käytännöllisimpiä elementtejä tästä laajasta motivaatiotiedon määrästä. Opettajat etsivät tapaa opettaa, joka motivoisi kaikkia oppijoita, mutta valitettavasti ja realistisesti oppijoiden motivoiminen ei ole yksinkertainen prosessi.”

Keskustelkaa edellisestä kappaleesta ryhmän kanssa. Aloittakaa keskustelu seuraavien kysymysten pohjalta:

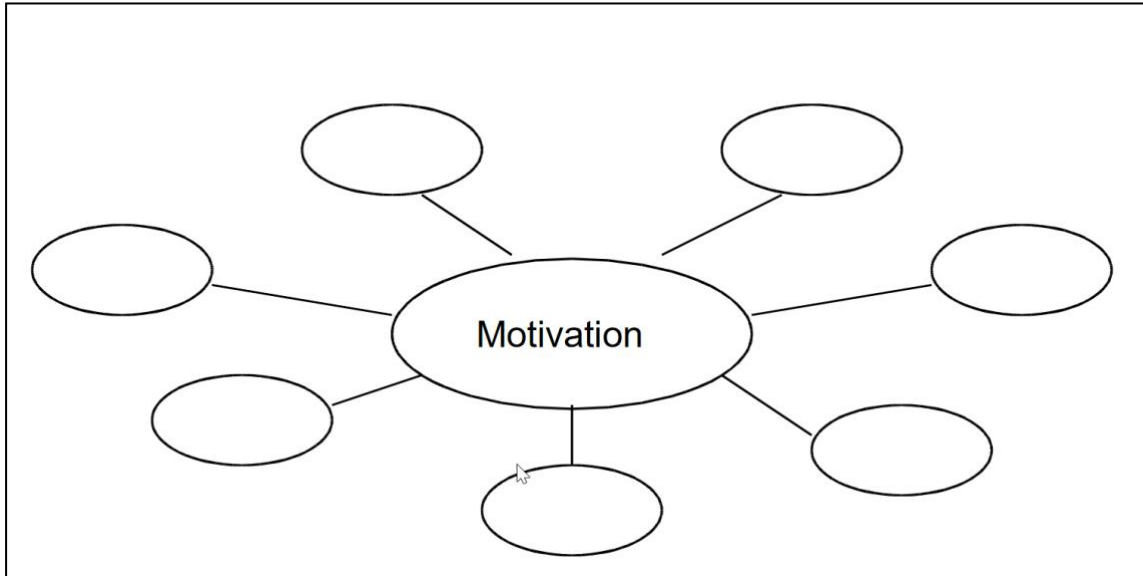
- Kuinka helppoa tai vaikeaa on motivoida oppijoihisi?
- Minkälaiset aktiviteetit motivoivat oppilaita?
- Kuinka oppimisympäristö ja/tai luokkatoverit vaikuttavat oppijoiden motivaatioon?
- Kuinka oppilaasi oppivat selvittämään oppimisen aikana kohtaamiaan haasteita?
- Mikä sai oppilaasi pysymään pitkäaikaisissa oppimistavoitteissaan?
- Mikä teki oppimisesta miellyttävää tai jännittävää oppijoillesi?
- Millaiset opettajat auttoivat oppijoidesi mukaan heitä oppimaan tehokkaimmin?
- Mistä opettajista oppijasi pitivät eniten? Miksi?
- Millaisia strategioita käytit oppijoidesi motivoimiseksi?

Kirjoita strategiat, joita käytit oppijoidesi motivoimiseen alla olevaan taulukkoon:

Osallistujien nimet:	Käytetyt strategiat
Nimi 1.....	

Nimi 2.....	
Nimi 3.....	
Nimi 4.....	
Nimi 5.....	

Vastaatkaa ryhmässänne kysymykseen *“Mitä tekijöitä liittäisit motivaatioon”*. Tee miellekartta tekijöistä, jotka voitaisiin liittää motivaatioon. Voit lisätä niin monta asiaa kuin haluat.



Onko näissä tekijöissä ja ryhmäsi käyttämissä oppijoiden motivoimisen strategioissa mitään yhtäläisyyksiä? Jos vastasit KYLLÄ, millaisia?

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Tässä harjoituksessa seniorivapaaehtoiset parantavat tietojaan ja taitojaan ryhmän oppijoiden motivoinnissa.

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

Mukautettu kolmesta lähteestä: (1)

https://americanenglish.state.gov/files/ae/resource_files/reflection_worksheet.pdf, (2)

<http://digifolio.rvp.cz/artefact/file/download.php?file=73752&view=11466>, linkit toimineet

15.06.2017).

Aktiviteettiko
odi

Nimi

R.7.3	Testi oppitunnista 1 – Moduuli 7 “Ohjaustaidot”
Kuvaus	
Tämän harjoituksen tarkoituksena on arvioida seniorivapaaehtoisten hankkimaa osaamista kontaktiopetuksessa läpikäydyistä keskeisistä asioista.	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja jakaa arviointimonisteen kaikille osallistujille ja pyytää heitä täyttämään sen ja palauttamaan takaisin ohjaajalle.	
Harjoitus/moniste	
Vastaa alla oleviin monivalintakysymyksiin merkitsemällä x yhteen vaihtoehdoista, joka mielestäsi on oikein.. - Mikä seuraavista väittämistä on yksi Knowles’in olettamuksista aikuisesta oppijasta? - Kun henkilö ikääntyy, hänen motivaationsa oppia on sisäistä - Kun henkilö ikääntyy, hänen käsityksensä itsestä muuttuu itseohjautuvasta itsestä kohti riippuvaista itseä. - Kun henkilö ikääntyy, hänen kykynsä oppia oman sosiaalisen roolinsa kehitystehtäviä vähenee - Kun henkilö ikääntyy, hänen aikaperspektiivinsä muuttuu tiedon välittömästä soveltamisesta myöhempään soveltamiseen. - Mitkä seuraavista väittämistä edustavat Knowlesin olettamuksia aikuisesta oppijasta eli andragogiasta? - Aikuiset ovat teoriasuuntautuneita - Aikuiset haluavat tulla kunnioitetuiksi - Aikuiset ovat tulossuuntautuneita - Aikuiset tuovat oppimiskokemuksensa elämäkokemuksiin ja tietämykseen. - Mikä alla olevista oppimistyyleistä soveltuvat parhaiten aikuisoppimiseen? - Yhteistoiminnallinen oppiminen, löytävä oppiminen, vertaisoppiminen, itsenäinen oppiminen - Löytävä oppiminen, ongelmaperusteinen oppiminen, työpaikalla oppiminen, teoreettinen	

oppiminen

- (c) Tekemällä oppiminen, ongelmaperusteinen oppiminen, aktiivinen oppiminen, tutkimukseen perustuva oppiminen
- (d) Yhteistoiminnallinen oppiminen, löytävä oppiminen, ongelmaperusteinen oppiminen, aktiivinen oppiminen

4. Mitkä alla olevista didaktisista menetelmistä ovat sopivia aikuiselle oppijalle?

- (a) Aivoriihi
- (b) Tapaustutkimus
- (c) Ryhmätyöskentely
- (d) Paholaisen asianajaja -tekniikka

5. Mitä seuraavista vinkkeistä olisi suositeltua käyttää motivoidessa aikuisia oppijoita?

- (a) Huumorin käyttäminen
- (b) Tutkimisen välttäminen
- (c) Tunteiden vähentäminen, rationaalisuuden lisääminen
- (d) Vain kirjallisen materiaalin käyttäminen

Oikeat vastaukset: 1 a); 2 b); 3 d); 4 c); 5 a).

A migrant integration resource

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Tässä harjoituksessa seniorivapaaehtoiset saavat mahdollisuuden testata tietämyksensä kontaktiopetuksen aikaan läpikäydystä sisällöstä.

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

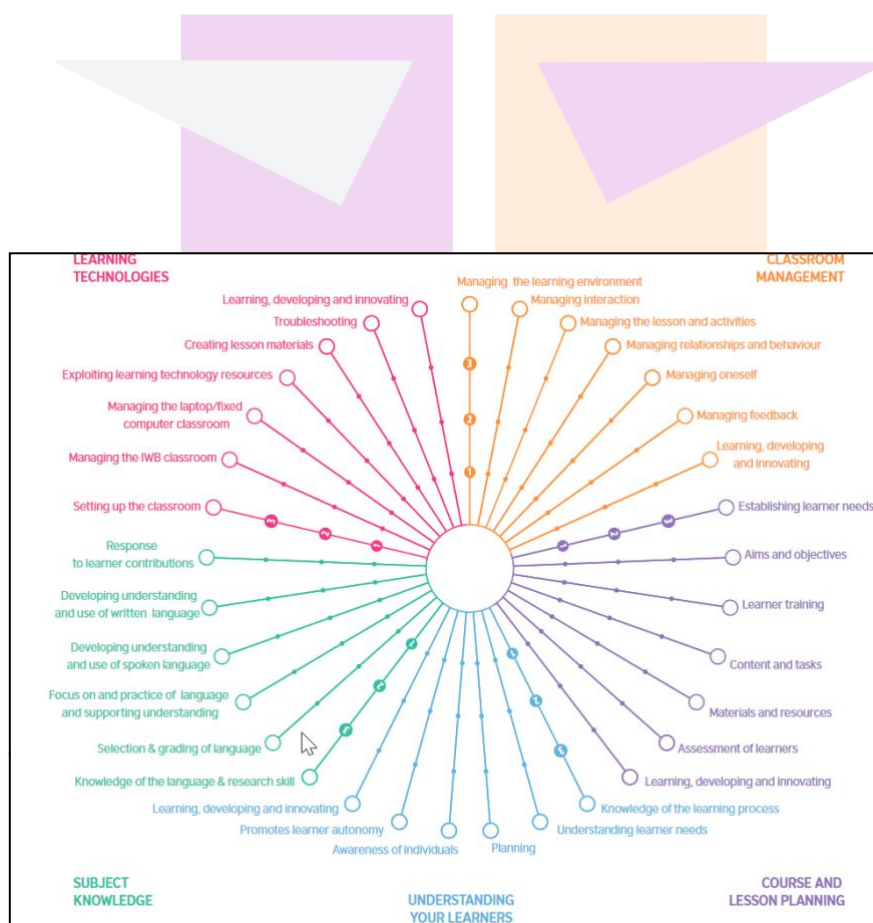
-

Aktiviteettikodi	Nimi
R.7.4	Harjoitus: Opetus-/ohjaustaidot
Kuvaus	
Tämän harjoituksen tavoitteena on, että osallistujat analysoivat omia opetus-/ohjaustaitojaan ja tunnistavat kehittämisalueitaan.	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja jakaa ryhmän 3-5 hlön ryhmiin ❖ Ohjaaja jakaa monisteet (R.7.4) ja lukee tehtävän tarkoituksen ja ohjeet ❖ Täytettyään monisteen osallistujia pyydetään jakamaan oma opetus-/ohjaustaitoprofiili pienryhmänsä kanssa ❖ Monisteen täyttämisen jälkeen (R.7.4), osallistujat keskusteleivat sen tuloksista ohjaajan kanssa ja saavat palautetta ❖ Ohjaaja keskustelee jokaisen ryhmän kanssa löydöksistä ja antaa palautetta ja ehdotuksia tunnistetuista kehitystarpeista.	
Harjoitus/moniste	
Moniste: Opetus-/ohjaustaidot Ajattele sellaista oppijaryhmää, joiden kanssa tulet mahdollisesti työskentelemään sekä kurssia/koulutusta jonka voisit toteuttaa heidän kanssaan ja täytä alla olevat tiedot: <i>Kurssin profiili</i> (Nimi, kesto, päätavoitteet): <i>Ryhmän profiili</i> (oppijoiden ikä, koulutus sekä ammatillinen ja kulttuurinen tausta jne):..... Analysoidaksesi osataitojasi ja tunnistaaksesi kehitettäviä alueita, täytä alla oleva opetus-/ohjaustaitojen profiili edellä mainittuihin kurssi- ja ryhmäkuvauksiin liittyen. Merkitse 'X' jokaiseen taitoalueeseen/viivaan (0 = ei taitoja, 3 = erittäin taitava).	

https://www.britishcouncil.fr/sites/default/files/bc_teaching_skills.pdf)

Yhdistä kaikki 'X'-merkintäsi. Tämä näyttää nykyisen opetus-/ohjaustaitojesi profiilin tämän kurssin ja ryhmän osalta.

Mieti seuraavaksi kehitystäsi opettajana/ohjaajana, muutoksia koulutuksessa, oppimisessa jne. Laita uusia X-merkintöjä profiiliin alueille, joissa haluat kehittyä. Nyt profiili näyttää puutteesi taidoissasi. Päätä ovatko kehitettävät asiat lyhyt- vai pitkäaikaisia. Keskustele löydöksistäsi ryhmäsi kollegoiden ja ohjaajan kanssa. Ohjaaja antaa sinulle palautetta ja ehdotuksia liittyen taitojen kehittämiseen.



Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Tässä harjoituksessa seniorivapaaehtoiset analysoivat opetus/ohjaustaitojaan ja tunnistavat alueita joissa voivat kehittää tai parantaa niitä

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

Mukautettu lähteestä: https://www.britishcouncil.fr/sites/default/files/bc_teaching_skills.pdf, linkki toiminut 19.06.2017)

Aktiviteettikodi	Nimi		
R.7.5	Koulutuksen ja koulutusmateriaalien kehittäminen. Käytännönharjoitus.		
Kuvaus			
Tämän harjoituksen tarkoituksena on auttaa osallistujia koulutusten ja ja koulutusmateriaalien suunnittelemisen aloittaminen			
Ohjeet			
❖ Ohjaaja jakaa ryhmän 3-5 hlön ryhmiin ❖ Ohjaaja jakaa monisteet (R.7.5) ja lukee ääneen ohjeet ja tehtävä tarkoituksen ❖ Monisteen täyttämisen jälkeen, ohjaaja pyytää ryhmiä jakamaan ja keskustelemaan tuloksista muiden ryhmien kanssa ❖ Ohjaaja keskustelee tuloksista jokaisen ryhmän kanssa ja antaa palautetta ja ehdotuksia.			
Harjoitus/moniste			
Moniste: Koulutuksen ja koulutusmateriaalien kehittäminen A migrant integration resource Täyttäkää tämä koulutuksien ja koulutusmateriaalien suunnittelua helpottava moniste 3-5 hlön ryhmissä.			
Nr o	Suunnittelun / kehittämisen elementit	Ohjaava kysymys	Vastaus
1	Yleinen teema tai aihe	Mihin tieto- tai taitoalueeseen tämä koulutus keskittyy?	
2	Tavoitteet	Mitä osallistujien on tarkoitus	

		oppia koulutuksen aikana? (Mitä tietoja tai taitoja he saavat?)	
3	Keskeinen kysymys	Millaisiin keskeisiin kysymyksiin haluamme osallistujien vastaavan koulutuksen toteutuessa?	
4	Yhteenveto osallistujan toiminnasta	Miten osallistujat saavuttavat koulutusohjelman tavoitteet ja vastaavat edellämainittuihin kysymyksiin nro 2 & 3? (esim. pineryhmäkeskustelut, projektit, luennot, roolipelit)	
5	Resurssit	Mitä resursseja ohjaaja voisi käyttää saavuttaakseen koulutuksen tavoitteet? (esim. tutkimukset, vierailevat puhujat, keskustelut, rohkaiseminen)	
6	Arviointi	Miten määritellään kuinka osallistuja a) on saavuttanut koulutuksen kohdassa 2 mainitut tavoitteet b) osaa vastata kohdassa 3 esitettyyn kysymykseen?	
7	Koulutuksen ja koulutusprosessin arviointi	Kuinka koulutuksen laatua, hyödyllisyyttä ja sen toteuttamista arvioidaan?	
Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:			
1. Tämän harjoituksen myötä seniorivapaaehtoiset saavat hieman kokemusta koulutuksen ja koulutusmateriaalien suunnittelemisesta.			
Arviointi			
-			
Viitteet/Lisämateriaalit			
Mukautettu lähteestä: https://www.msb.se/RibData/Filer/pdf/26433.pdf , linkki toiminut 22.06.2017)			

Aktiveettikodi	Nimi
----------------	------

R.7.6	Käytännötoiminta opetus- ja oppimateriaalien tarkoituksen ja merkityksen kannalta
Kuvaus	
Tämän harjoituksen tarkoituksena on tukea osallistujia opetus- ja oppimateriaalien tarkoituksen ja merkityksen analysoimisessa ja pohdinnassa.	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja jakaa ryhmän 3-5 hlön pienryhmiin ❖ Ohjaaja jakaa kopiot monisteesta (R.7.6), fläppitaulun paperit ja värilliset kynät jokaiselle ryhmälle ❖ Tämän jälkeen ohjaaja selittää kuinka kunkin ryhmän tulisi tehdä tehtävä lukemalla tehtävän ja sen tarkoituksen ääneen. ❖ Tehtävän jälkeen ohjaaja pyytää jokaista ryhmää esittelemään miellekarttansa muille ryhmille. ❖ Ohjaaja keskustelee tuloksista jokaisen ryhmän kanssa, antaa palautetta ja ehdotuksia	
Harjoitus/moniste	
Moniste: opetus- ja oppimateriaalien tarkoitus ja merkitys Tehkää ryhmässänne aivoriiviharjoitus luodakselle miellekartan liittyen aiheeseen: opetus- ja oppimateriaalien tarkoitus ja merkitys. Hyödyntäkää alla olevia kysymyksiä: • Mikä mielestäsi on opetus- ja oppimateriaalien tarkoitus? • Millaisia haittoja olisi mielestäsi siitä, jos opetus- ja oppimateriaaleja ei käytettäisi opetustilanteessa? <u>Ehdotus:</u> voit kasvattaa miellekarttaasi lisäämällä siihen tarkoituksen, merkityksen, hyödyt/haitat, vaikutuksen ... tai muita tekijöitä/elementtejä, jotka liittyvät opetus- ja oppimateriaaleihin. Esittäkää miellekarttanne muille ryhmille.	
Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:	
1. Tässä harjoituksessa seniorivapaaehtoiset saavat tilaisuuden työskennellä ryhmässä kehittämään miellekartan, jossa esitetään opetus- ja oppimateriaalien merkitystä.	
Arviointi	
-	
Viitteet/Lisämateriaalit	

Mukautettu lähteestä: <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001320/132019eo.pdf>, linki toiminut 27.06.2017)

Aktiviteettikodi	Nimi
R.7.7	Testi tunnista 2 - Moduuli 7 "Ohjaustaidot"
Kuvaus	
Tämän tehtävän tarkoituksena on arvioida seniorivapaaehtoisten toiselle oppitunnilla hankkimaan tietoa	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja jakaa arviontimonisteen (alla) kaikille osallistujille ja pyytää heitä täyttämään sen ja palauttamaan takaisin ohjaajalle.	
Harjoitus/moniste	
Vastaa alla oleviin monivalintakysymyksiin merkitsemällä x yhteen vaihtoehdoista, joka mielestäsi on oikein. - Mikä seuraavista määritelmistä kuvaa ohjaajaa? (e) Henkilö, joka antaa ohjausta henkilökohtaisesti tai joissain tapauksissa pienryhmille (f) Henkilö, joka on ilmoitautunut samalle kurssille kuin sinä (g) Henkilö, joka on koulutettu ohjaamaan henkilökohtaisia tai psykologisia ongelmia (h) Valvoja, joka tarkastelee toimintaasi. - Mitä ohjaaja tarvitsee sisällöntuntemuksen lisäksi ollakseen tehokas? (a) empatiaa, rehellisyyttä, huumoria, huolehtivaa asennetta (b) luottamusta, tavoitettavuutta, mukavuutta, siisteyttä (c) kurinalaisuutta, eleganssia, romantiikkaa, hienostuneisuutta (d) viehkeyttä, nasevuutta, auktoriteettia, itseriittoisuutta - Mitä alla olevista lähestymistavoista ohjaajan tulisi käyttää eri oppijoiden kanssa?	

- (a) Oppimissisällön välittämistä yhden formaatin avulla, jotta oppijat voivat tutustua siihen
- (b) Kommunikoida suoraan taitavien oppijoiden kanssa ja epäsuorasti heikommin suoriutuvien kanssa
- (c) Sellaisten opetusstrategioiden soveltamista, jotka vastaavat jokaisen oppijan yksilöllisiä tarpeita
- (d) Antaa yhtä paljon aikaa kaikille oppijoille oppimissisällön pohtimiseen ja omaksumiseen.

4. Mitkä ovat tärkeimmät tekijät, jotka vaikuttavat oppimateriaalien kehittämiseen?

- (a) Oppijoiden profiili, osallistuminen, ja oppimistyyli
- (b) Oppijoiden koulutustarpeet, oppimitulokset, oppijoiden valmiudet
- (c) Oppimistavoitteet, oppijoiden kielitaito, oppijoiden motivaatio
- (d) Oppijoiden koulutustarpeet, oppimistavoitteet, oppimistulokset

5. Millaisia oppimateriaalien tulisi olla?

- (a) Värikäs, pieni koko, ystävällisyys
- (b) Ryhmytyöskentelyyn suunniteltu, perinteinen, perustasoinen
- (c) Kirjoitetussa muodossa, ei-jäsennelty, vapaaehtoinen
- (d) Selkeä, looginen ja helposti saatavilla

Oikeat vastaukset: 1 a); 2 a); 3 c); 4 d); 5 d).

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Tämän harjoituksen myötä seniorivapaaehtoiset on mahdollisuus testata kurssin aikana hankkimaansa tietoa.

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

-

Aktiviteettiko odi	Nimi				
R.7.8	Palautelomake Moduuli 7 "Ohjaustaidot"				
Kuvaus					
Tämän harjoituksen tarkoituksena on arvioida moduulin 7 onnistumista.					
Ohjeet					
❖ Ohjaaja jakaa monisteet (alla) kaikille osallistujille, pyytää heitä täydentämään sen ja palauttamaan takaisin ohjaajalle.					
Harjoitus/moniste					
Anna palautetta tämän Moduulin 7 sisällöstä ja toteuttamisesta (osat 1 ja 2). Vastauksesi auttavat kehittämään koulutuksen sisältöä ja toteuttamista jatkossa!					
Merkitse (X) vastauksesi jokaiseen väittämään	Vahvasti eri mieltä 1	Eri mieltä 2	En tiedä 3	Samaa mieltä 4	Vhavasti samaa mieltä 5
Työpaja vastasi odotuksiani					
Työpaja vastasi koulutustarpeitani					
Työpajan tavoitteet oli selkeät ja asianmukaiset					
Työpajan sisältö oli mielenkiintoinen ja merkityksellinen					
Esitetyt teemat olivat hyödyllisiä ja merkityksellisiä minun toimintani kannalta					
Vuorovaikutuksen taso oli sopiva					
Harjoitukset olivat sopivia ja ajatuksia herättäviä suhteessa moduulin sisältöön					
Merkitse (X) vastaukseksi seuraaviin väittämiin				Kyllä	Ei
Työpajan kesto oli sopiva minulle					
Työpajan etenemisvauhti oli sopiva minulle					
Työpaja oli erittäin motivoiva					
Ohjaaja oli tehokas ja ammattimainen					
Tekniset välineet sopivia ja tehokkaita					

Työpajan järjestelyt olivat tehokkaat		
Mainitse kolme asiaa, joista pidit tässä työpajassa:		
Mainitse kolme asiaa, joista et pitänyt tässä työpajassa:		
Onko BRAMIR kouluta kouluttajaa- ohjelmassa tai sen kontaktiopetuksessa mielestäsi jotain parannettavaa?		
Kiitos vastauksestasi!		
Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:		
1. Seniorivapaaehtoiset saavat mahdollisuuden arvioida Moduulin 7 oppimateriaan onnistumista suhteessa heidän omiin odotuksiin		
Arviointi		
-		
Viitteet/Lisämateriaalit		
-		

Aktiviteettiko odi	Nimi
R.8.1	Laajakaista vai Wi-Fi
Kuvaus	
Tämän monisteen tarkoituksena on kuvata saatavilla olevia eri vaihtoehtoja, joilla seniorivapaaehtoiset voivat olla yhteydessä internettiin. Tämä moniste on kirjoitettu helppolukuiseksi, jotta seniorivapaaehtoiset voivat lukea tätä helposti luokkatilanteessa ja itsenäisesti omalla ajalla.	

Ohjeet

- ❖ Ohjaaja jakaa monisteen (alla) kaikille osallistujille ja lukee sen sisällön ääneen sekä vastailee mahdollisiin kysymyksiin.

Harjoitus/moniste

Laajakaista vai Wi-Fi

Internetiin on erilaisia väyliä, joilla kaikilla on omat etunsa. Niiden saatavuus voi vaihdella alueittain. Sinun täytyy päättää mikä on sinulle tärkeintä – hinta, joustavuus ja luotettavuus ovat kaikki useimmille tärkeitä tekijöitä.

Mikä on laajakaista?

Laajakaista(yhteys) on puhelinlinjan, tv-kaapelin, satelliitin tai langattoman verkon (kuten 3G/4G-verkko) kautta tuleva suora yhteys internetiin. Vaikka laajakaista on aina päällä ja yhteys voi muodostua puhelinlinjan kautta, se ei vaikuta mahdollisuuteen vastaanottaa tai soittaa puheluita. Nopea internetyhteys ja keskeytymätön puhelinliikenne tarkoittaa sitä, että yritykset voivat olla tuottavia ja tehokkaita.

Työskentelyssä langallisen verkon kautta on omat rajoituksensa. Suora yhteys tarkoittaa, että sinun täytyy työskennellä tietyistä kiinteästä pisteestä ja siihen liitettävien laitteiden määrää rajoittaa asennettujen yhteyspistokkeiden määrä. Jos haluat laajentaa verkkoasi, sinun täytyy maksaa ja asentaa uusia laajakaistayhteyspisteitä.

Useimmat tabletit ja älypuhelimet markkinoilla tukevat vain langatonta (Wi-Fi) yhteyttä, mikä tarkoittaa, että langallinen verkkoasi täytyy laajentaa tukemaan langattomia (Wi-Fi) yhteyksiä lisäämällä yksi tai useampia Wi-Fi-yhteyspisteitä.

Edut:

Nopea ja yleensä luotettava yhteys. Usein edullisempi kuin langaton yhteys (joskaan ei aina).

Haitat:

Käytettävissä vain yhdestä sijainnista talossa

Modernit kannettavat tietokoneet ja tabletit eivät useinkaan sisällä liitäntää verkkojohdolle, jolloin niitä ei voi suoraan liittää langalliseen verkkoon.

Mikä on Wi-Fi?

Wi-Fi on verkkoteknologia, joka käyttää radioaaltoja mahdollistamaan pääsyn paikallisverkkoon tai internetiin ilman johtoja laajakaistayhteyden kuten ADSL (Asymmetric Digital Subscriber Line) kautta.

Useimmat yritykset hyödyntävät tätä teknologiaa luomalla paikallisverkon (LAN) yhdistääkseen tietokoneensa toisiinsa tietojen jakamiseksi, internet-yhteyden käyttämiseen, tulostamiseen verkkotulostimille jne, Wifi-laitteen kantavuusalueella.

Yhteyden hienous on siinä, että voit liikkua ympäri taloa ilman että johdot kahlitsevat sinua. Voit käyttää nettiyhteyttä laitteellasi missä tahansa yhteyspisteen kantomatkan sisäpuolella.

Langaton yhteyspiste mahdollistaa myös suuren laitemäärän yhdistämisen verkkoon.

Sinun tulisi kuitenkin huomioida, että liikennemäärän kasvaessa yhteyspisteessä, käytettävissä olevan kaistan määrä käyttäjää kohden vähenee, kaikkien jakaessa saman yhteyden.

Etuja:

Helppokäyttöisyys

Voi sallia useita käyttäjiä yhdessä järjestelmässä

Moni laite toimii vain Wi-Fi-verkoissa

Haittoja

Ei saatavilla kaikkialla

Mikä on sovitin (Dongle)?

Sovitin on pieni, yleensä noin purukumipaketin kokoinen laite, joka kiinnittyy tietokoneeseen ja mahdollistaa internet-yhteyden mobiiliverkon kautta.

Edut:

Käytettävissä missä päin maata tahansa

Yhteys on edullinen (noin 10€-20€ / kuukausi)

Haitat

Laitteessa täytyy olla USB-portti sovittimen kiinnittämiseksi

Toimii vain yhdessä laitteessa kerrallaan

Rajoitetumpi nopeus ja käytettävyys

Muita vaihtoehtoja

Julkiset Wi-Fi – yhteyspisteet:

Monet kaupungit sekä yritykset tarjoavat langattoman verkon jonka kautta voi olla yhteydessä internetiin – usein ilmaiseksi – joten voit päästä nettiin ollessasi ulkona asioilla. Nopeudet voivat kuitenkin olla vaatimattomia eikä verkkoja ole aina käytettävissä lähetyvillä. Jos tällainen on käytettävissä, esimerkiksi paikallisessa kirjastossa, voit harjoitella tietokoneellasi tai jollain muulla laitteella sillä aikaa kun mietit, mikä internet-yhteyden tarjoaja on sinulle paras.

Älypuhelin:

Lähes kaikki älypuhelimet voivat hyödyntää mobiililaajakaistaa, jos sinulla on puhelinliittymässäsi 4G- tai 4G-datapalvelu. Moni laite on myös asetettavissa Wi-Fi – yhteyspisteeksi, jolloin tietokoneesi voi muodostaa nettiyhteyden puhelimen kautta.

Riippuen siitä, onko puhelinliittymässäsi kiinteästi vai käyttömäärän mukaan hinnoiteltu datapaketti, voi olla aiheellista tarkkailla datan siirtomääriä yllätyksien välttämiseksi.

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Tässä monisteessa seniorivapaaehtoiset saavat lisätietoa käytettävissä olevista vaihtoehtoista muodostaa verkkoyhteys.

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

-

A migrant integration resource

Aktiviteettikodi	Nimi
R.8.2	Google-haku
Kuvaus	
Tämän monisteen tarkoituksena on ohjata osallistujia Google-haun käyttämisessä. Harjoitus on tehty niin, että sitä voidaan käyttää opetustilanteessa luokassa, mutta kotona itsenäisessä opiskelussa.	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja jakaa kopiot monisteesta 'Google-haku' (R.8.2) kaikille osallistujille.	

- ❖ Ohjaaja neuvoo osallistujia vaihe vaiheelta tiedon etsimisessä Google-hakukonetta käyttäen

Harjoitus/moniste

Google-haku

1. Avaa tietokoneen selain.
2. Selaimesi aloitussivu on asennettu jo valmiiksi Google-sivuksi. Jos näin ei ole, pääset Google-hakusivulle kirjoittamalla näytön yläosan osoiteriville www.google.com.
3. Kun Google-hakusivu on löytynyt ja aloitat haun, kirjoita hakupalkkiin haluamasi nimi ja napsauta oikealla olevaa suurennuslasia.
4. Tässä harjoituksessa etsimme YLE:n nettisivut.
5. Kirjoita YLE hakupalkkiin saadaksesi esille hakutulosten luettelon.
6. Kun tulokset onnäkyyvillä, voit valita, mikä linkki sopii parhaiten tarpeisiisi.

Vinkki: Kaikki Googlesta haetut tulokset eivät välttämättä liity suoraan hakemaasi asiaan, vaan osa niistä saattaa olla mainoksia ja jotkin tulokset voivat olla lisäpalveluja, joita etsimäsi verkkosivusto tarjoaa. Merkityksellisin linkkin hakuusi liittyen on yleensä ensimmäinen, joka näkyy sivulla.

7. Klikkaamalla linkkiä, jonka haluat katsoa, avautuu sinulle etsimäsi nettisivu ja voit selata sitä haluamallasi tavalla.
8. Muista, että voit aina palata takaisin Google-hakuun kirjoittamalla osoiteriville osoitteen www.google.com, kuten kohdassa 2 tehtiin.

Muutamia muita vinkkejä, joiden avulla voit tehdä hakuja netissä:

Aloita peruasioista – Mitä tahansa etsit, aloita yksinkertaisella haulla, kuten “missä on lähi lentokenttä”. Voit aina lisätä muutaman kuvaavan sanan tarvittaessa.

Jos etsit tietyä paikkaa ja tuotetta jostain paikasta, lisää sijainta. Esimerkiksi “leipomo Helsinki”.

1. Valitse sanat harkiten – kun olet päättämässä, mitä sanoja laitat hakukenttään, yritä valita sanoja, jotka todennäköisesti näkyvät sivulla jota haet. Esimerkiksi sen sijaan että kirjoittaisit “päättäni särkee”, kirjoita “päänsärky”, sillä sitä sanaa lääketieteellinen sivusto käyttää.
2. Älä huoli pienistä asioista – Googlen automaattinen oikeinkirjoitus tarkistaa annetun sanan riippumatta siitä kirjoititko sen oikein vai et. Esimerkiksi isoilla ja apieneillä kirjaimilla ei ole merkitystä hakusanoissa.
3. Etsi nopeita vastauksia :

Sää – etsi sanalla “sää” nähdäksesi paikkakuntasi sään, tai lisää paikan nimi kuten “sää Helsinki” etsiessäsi jonkun tietyn paikan säätietoja.

Sanakirja – laita tämän sanan eteen mikä tahansa sana saadaksesi sille määritelmän

Yksikkömuunnos – kirjoita mikä tahansa yksikkö jonka haluan muuntaa esim “3 dollaria euroina”

Nopeat faktat – etsi julkkisten nimiä, paikkoja, elokuvia, musiikkia jne löytääksesi siihen liittyvää tietoa

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Tämän harjoituksen myötä seniorivapaaehtoiset voivat tehdä verkossa Google-hakuja ja välttää samalla virheitä ja yleisiä sudenkuoppia, jotka saattaisivat estää ja hidastaa netin käyttämistä tiedonhaussa.

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

-

Aktiviteettiko-
odi

Nimi

R.8.3	Hyödyllisiä nettisivustoja
Kuvaus	
Tämän harjoituksen tarkoitus on antaa osallistujille kuvaus heille hyödyllisistä verkkosivuista.	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja jakaa monisteet (alla) kaikille osallistujille, lukee sisällön ääneen ja vastailee mahdollisiin esille tuleviin kysymyksiin. ❖ Ohjaaja rohkaisee osallistujia selaamaan näitä verkkosivuja ja etsimään hyödyllistä tietoa niistä.	
Harjoitus/moniste	
Hyödyllisiä verkkosivustoja Seuraavat verkkosivut saattavat kiinnostaa sinua. Ne ovat myös hyvä tapa tutustua internetin maailmaan. Voit etsiä sivustoja kahdella tavalla. Voit kirjoittaa verkkosivun osoitteen osoitekenttään tai Google-hakukenttään. Esimerkiksi jos haluat katsoa Suomen terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen sivuja, osoite on www.thl.fi Vaihtoehtoisesti, voit etsiä esimerkiksi sanalla "hyvinvointi". Tästä saat 5 620 000 tulosta. Paras eli ylimmäisin tulos haustasi vie suoraan thl:n sivuille. Tietoa osoitteista Pääte – se mikä tulee pisteen jälkeen, antaa sinulle jonkinlaisen käsityksen siitä missä sivusto on tai minkätyyppinen organisaatio se on. Esimerkiksi: • .com on yleisimpi äpääteitä ja se oli alkuperäinen pääte osoitteissa. Se on lyhennys sanasta commercial (kaupallinen), mutta sitä käytetään laajemmassa merkityksessä. • .org on organisaatio • .net on avoin kaikille verkkosivujen tarjoajille • .edu on koulutusorganisaatioille • .gov on hallinnolle • .fi on Suomi • .uk on Iso-Britannia	

Muut kiinnostavat sivustot

Seuraavana muutamia esimerkkejä

- www.suomi.fi tietoa ja palveluja kansalaisille, yrityksille ja yhteisöille
- www.intermin.fi Suomen sisäministeriö, joka vastaa maahanmuutosta.
- www.migri.fi maahanmuuttovirasto
- www.stm.fi/turvapaikanhakijoiden-palvelut Sosiaali- ja terveysministeriö ja turvapaikanhakijoiden sosiaaliturva ja palvelut Suomessa
- www.pakolaisapu.fi Suomen pakolaisapu
- www.maahanmuutto.net faktaa maahanmuutosta
- www.te-palvelut.fi julkiset työ ja elinkeinopalvelut
- www.yle.fi YLE
- www.foreca.fi sää
- www.finnair.fi Finnairin verkkosivut
- www.wikipedia.org vapaa tietosanakirja

Mahdolliset ongelmat ja niiden ratkaiseminen

- Jos verkkosivu ei aukea odotetulla tavalla, voi olla että olet kirjoittanut osoitteen väärin. Tarkista oikeinkirjoitus ja kokeile uudelleen
- Joskus sivustot ovat poistuneet käytöstä
- Jos et löydä sivua osoitteen avulla, käytä "haku"-toimintoa.

Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:

1. Tässä harjoituksessa seniorivapaaehtoiset tutustuvat hyödyllisiin verkkosivustoihin.

Arviointi

-

Viitteet/Lisämateriaalit

-

Aktiviteettiko- odi	Nimi
R.8.4	Netiketti
Kuvaus	
On tärkeää, että seniorivapaaehtoiset tuntevat ja ylläpitävät netikettiä työskennellessään verkossa vertaisten ja mentoripartnereiden kanssa. Tässä monisteessa käymme läpi verkossa asioimisen perusohjeita, jotta varmistetaan tehokas ja kohtelias viestintä kaikkien käyttäjien kesken BRAMIRin verkko-oppimisympäristössä.	
Ohjeet	
❖ Ohjaaja jakaa monisteen (alla) kaikille osallistujille, lukee sen ääneen ja vastailee mahdollisiin kysymyksiin.	
Harjoitus/moniste	
‘Netiketin’ perussäännöt 1. Ole kohtelias ja kunnioittava - muista, että muut keskustelufoorumilla ovat myös ihmisiä. Ole kunnioittava muiden mielipiteitä, uskomuksia ja kulttuuria kohtaan. 2. Älä käytä halventavaa tai loukkaavaa kieltä – voit ilmaista voimakkaasti olevasi eri mieltä, mutta älä nimittle tai uhkaa toista ihmisistä millään tavalla. 3. Kirjoita selvästi ja ytimekkäästi – koska BRAMIR –sivuston käyttäjien äidinkieli ei ole suomi, vältä slangia/murteita, jota he eivät välttämättä ymmärrä. 4. Muista, että viestisi ovat julkisia – vertaiset, projektipartnerit, muut mentoripartnerit jne näkevät ne. 5. Pysy aiheessa ja varmista, että kirjoittamasi tiedot ovat tarkkoja ja merkityksellisiä mentorointipartnereillesi. 6. Älä lähetä roskapostia, spämmää forumilla – älä lähetä toistuvasti samaa viestiä foorumilla jos et heti saa vastausta. Odota vastausta muilta käyttäjiltä ensin. He eivät ehkä tarkista foorumia päivittäin, mutta vastaavat sinulle kun heillä on aikaa. 7. Älä käytä foorumia tuotteiden tai palveluiden mainostamiseen – BRAMIR –sivustolla on tarkat ja tiukat säännöt mainosten lähettämisestä. 8. Jos vieraillet foorumilla ensimmäistä kertaa tai jos et ole käynyt siellä pitkään aikaan, voi olla	

hyödyllistä viettää hetki aikaa tutustuen viesteihin ennen kuin aloitat keskustelun, jotta pääset hyvin mukaan aiheeseen. 9. Yleissääntönä kaikkialla internetissä: ole varovainen siinä kuinka paljon henkilökohtaisia tietoja jaat.
Tämän resurssin hyödyt seniorivapaaehtoisille:
1. Monisteesta seniorivapaaehtoiset oppivat perussäännöt kohteliaasta ja tehokkaasta viestinnästä verkossa.
Arviointi
-
Viitteet/Lisämateriaalit
-

BEYOND
RETIREMENT
 A migrant integration resource



meath
partnership
engage · enable · participate · progress



CARDET
CENTRE FOR THE ADVANCEMENT OF RESEARCH
& DEVELOPMENT IN EDUCATIONAL TECHNOLOGY

inn^oventum



fip
Future In
Perspective



E.N.T.E.R.
European Network for Transfer and Exploitation of EU Project Results



OXFAM
Italia



In association with

S V E B ■ Schweizerischer Verband für Weiterbildung
F S E A ■ Fédération suisse pour la formation continue
F S E A ■ Federazione svizzera per la formazione continua
F S E A ■ Swiss Federation for Adult Learning

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Erasmus+

With the support of the Erasmus+ programme of the European Union

Project Number 2016-1-DE02-KA204-003275

SPONSORED BY THE



Federal Ministry
of Education
and Research