



Minun Tupakka-tarinani

Tavoite

Harjoitus on tarkoitettu a) elämäntapamuutosohjaajalle itsetuntemuksen lisäämiseen. Jotta ohjaaja osaa olla dialoginen ja aidosti kuunnella asiakasta, hänen on tärkeää tiedostaa oma suhtautumisensa ja historiansa liittyen siihen asiaan, jossa hän asiakasta osaa. Tavoitteena on virittäytyä henkilökohtaisella tasolla käsiteltävään asiaan.

Harjoitusta voi käyttää myös b) asiakkaiden kanssa ohjausprosessin sopivassa vaiheessa, siihen että asiakas tiedostaa paremmin oman historiansa aiheeseen liittyen.

Kohderyhmä ja ryhmän koko

Kohderyhmä ja ryhmän koko: Harjoituksen voi teettää yhdelle ihmiselle tai suurelle ryhmälle (30 henkeä), kunhan harjoitus ohjeistetaan aluksi niin, että osallistujat kykenevät tekemään harjoituksen sen jälkeen pareittain.

Ajankäyttö

Ohjeiden antamiseen isolle ryhmälle menee noin 15 minuuttia ja sen jälkeen pareille annetaan aikaa vähintään 15 + 15 minuuttia, jonka jälkeen käydään yhteinen purkukeskustelu koko ryhmän kanssa. Yhteensä aikaa on hyvä varata noin tunti.

Esivalmistelut, tarvikkeet, tilat, välineet

Liitteessä olevat kysymykset (1-4) tulee monistaa ja leikata niin, että jokaisella parilla on mukanaan kaikki neljä kysymystä ja ohjeet. Kysymykset voi liimata halutessaan erivärisille kartongeille.

Harjoitus vaatii jokaiselle parille oman rauhallisen tilan, jossa on mahdollista kulkea muutaman metrin mittainen matka.

Tehtävänanto ja työskentelyohjeet

Ks. liitteenä oleva seuraava sivu.

Muuta huomioitavaa

Harjoituksessa erityisen tärkeää on, että ohjaajan roolissa oleva pari pidättäytyy tulkitsemasta tai arvostelemasta harjoitusta tekevän elämänvaiheita. Ohjaajan tärkein rooli on kuunnella ja auttaa kysymyksillä elämänjanaa kulkevaa huomaamaan ajatuksistaan seikkoja, jotka elävöittävät parin omaa tarinaa kaikkien aistien kautta. On tärkeää saada ohjattavalle kokemus kohdatuksi tulemisesta sellaisena kuin hän on, sellaisella historialla ja tunteilla, jotka ovat hänelle merkityksellisiä.



Ohjeet pareille työskentelyyn

Tarkoituksena on käydä kartonkilapuilla olevat kysymykset (1-4) läpi rauhassa muistellen ja eläytyen eri aisteilla. Varataan paikka, jossa kysymykset voi kulkea yksi kerrallaan lattialle kuvitellulla elämänjanalla.

Tehtävä tehdään parin kanssa vuorotellen niin, että pari auttaa tarinaa läpikäyvää eläytymään tarinaansa kyselemällä kysymyksiä. Niiden vastaamisessa tärkeintä ei ole muistaa todellista tapahtumaa, vaan herätellä mielessä se kuvitelma, joka siellä nyt on. Kysymyksiin ei siis ole "oikeaa tai väärää" vastausta, vaan tärkeintä on herätellä eri aisteja ja mielikuvia aihepiiriin liittyen.

Tavoitteena on virittäytyä henkilökohtaisella tasolla käsiteltävään asiaan ja luoda siten oppimiselle kokonaisvaltaisempi kiinnittymispohja omassa mielessä.

Huom! Valitset itse mitä kerrot ja jaat parillesi. Mikäli et esimerkiksi halua parin kanssa työskennellessäsi jakaa kysymyksessä mainittua ensimmäistä kokemustasi tupakkaan liittyen, voit hyvin muistella seuraavaa jne.

Eläytymisen helpottamiseksi käydään kunkin kysymyksen kohdalla läpi joitakin tunteita, mielikuvia ja aisteja.

Ei siis jätetä tarinan kertomista pelkästään älylliselle ja rationaaliselle tasolle, vaan herätellään erityisesti aistimuistoja ja tunnemuistoja. Voit itse valita, mikä aistikanava tuntuu parhaalta juuri nyt (ääni, tuoksu, väri, valo, kehotuntemus).

- Millaisia tunnetiloja tuohon tilanteeseen/elämänvaiheeseen liittyi sen kokemisaikana? (neutraali, mielihyvä, jännitys, pelko, häpeä, ilo, yhteisöllisyys, helpotus, uhma, epä tietoisuus, hämmennys jne. jne.)
- Millaisia ääniä liität tuohon tilanteeseen? (Jos et muista todellisia ääniä, millainen ääni syntyy nyt tässä mielessäsi, kun muistelet tuota tilannetta? Tähän ei ole "oikeaa tai väärää" vastausta, vaan tärkeintä on herätellä eri aisteja ja mielikuvia aihepiiriin)
- Millaisia tuoksuja ja makuja? (Jos et muista todellisia tuoksuja, millainen tuoksu syntyy nyt tässä mielessäsi, kun muistelet tuota tilannetta?)
- Millaisia värejä näet? Entä valoja?
- Millainen kehon asento kuvaa tuota tilannetta muistikuvassasi?
- Keitä henkilöitä oli paikalla ja millainen oli suhteesi heihin? (Mihin paikkaan sijoitat heidät tässä tilassa suhteessa itseesi?)

1. MILLOIN MUISTELET, ETTÄ KUULIT / NÄIT ENSI KERRAN TUPAKASTA?
2. MILLOIN / MISSÄ SINULLE ON TARJOTTU TUPAKKAA ENSI KERRAN?
3. MILLOIN ELÄMÄNKAARESI AIKANA OLET ITSE POLTTANUT TUPAKKAA?
4. MILLAISISSA TILANTEISSA TUPAKKA-AIHE LIITTYY SINUUN NYKYISIN?

