

Työpaketti 4

Avun pyytämisen työpaja

Painopiste ja perustelut:

Tervetuloa työpajaamme, jonka aiheena on avun pyytäminen ja jossa keskitytään muuttoliikkeen kontekstiin. Tänään keskustelemme siitä, mitä avun pyytäminen tarkoittaa eri yhteyksissä ja tilanteissa. Avun pyytäminen vaikuttaa yksinkertaiselta käsitteeltä, mutta siihen liittyy yleensä sisäinen ristiriita avun tarpeen ja itsevarmuuden välillä. Avun pyytäminen voi tarkoittaa hyvin erilaisia asioita eri ihmisille. Se on myös pitkälti riippuvainen kulttuurista ja asiayhteydestä. Joissakin kulttuureissa avun pyytämiseen voi liittyä syyllisyyttä, häpeää ja pelkoa. Länsimaisissa kulttuureissa olemme vasta nyt oppimassa hyväksymään henkilökohtaiset rajoituksemme ja sen, että avun pyytäminen on hyvä asia.

Tässä työpajassa pohdimme avun pyytämisen eri näkökohtia erilaisten harjoitusten avulla.

Täytöntöönpanoon liittyviä näkökohtia:

Työpajan kesto on noin 4 tuntia, mutta se riippuu suurelta osin ryhmän koosta, ja pienemmissä ryhmissä kesto voi olla lyhyempi. On suositeltavaa pitää muutamia 15 minuutin taukoja eri aktiviteettien välillä. Koska työpaja on hyvin vuorovaikutteinen, on tärkeää pyrkiä luomaan alusta alkaen epämuodollinen ja ystävällinen ilmapiiri, jossa osallistujat tuntevat olonsa mukavaksi jakaa ajatuksiaan ja tarinoitaan.

Työpajasi keskeiset tavoitteet:

- Esitellään ja pohditaan avun pyytämistä maahanmuuton yhteydessä.
- Luodaan ystävällinen, avoin ja kannustava ryhmäilmapiiri, jossa voidaan keskustella ja jakaa kokemuksia.
- Itsensä pohtiminen avunhakijana/antajana ja itsetuntemuksen lisääminen.
- Harjoitellaan tosielämän skenaarioita maahanmuuttajan ja neuvojan välillä ja etsitään yhdessä keinoja ongelmien ratkaisemiseksi.

Odotukset ja esittelyt

Painopiste ja perustelut:

Tarkoituksena on tutustua toisiinsa ryhmänä ja oppia tuntemaan toistensa odotukset.

Täytäntöönpanoon liittyviä näkökohtia:

Yritä luoda epämuodollinen, ystävällinen ilmapiiri, jossa ihmiset voivat kertoa tarinansa.

Työpajasi keskeiset tavoitteet:

- 1. Esittele osallistujat ja aihe lyhyesti.*
- 2. Keskustellaan osallistujien odotuksista työpajan suhteen.*
- 3. Ystävällisen ja viihtyisän ilmapiirin luominen.*

Toiminnan nimi:	Odotukset ja esittelyt
Tavoite:	Tavoitteena on, että osallistujat tutustuvat toisiinsa, tuntevat olonsa mukavammaksi toistensa seurassa ja ilmaisevat odotuksensa.
Kesto:	30min
Tarvittavat materiaalit:	Post-it-lappuja ja kyniä
Toiminnan kuvaus:	Vaihe 1. Esittele lyhyesti työpajan aihe (perusteellisempi esittely seuraa seuraavassa aktiviteetissa). Selitä työpajan aikataulu. Vaihe 2. Anna jokaiselle osallistujalle post-it-lappu ja pyydä heitä kirjoittamaan ylös odotuksensa työpajasta. Kerro heille, että heidän vastauksensa ovat nimettömiä. Kerää laput, liimaa ne taululle ja lue ne sitten ja tee johtopäätökset työpajan tärkeimmistä odotuksista. Vaihe 3. Pyydä jokaista osallistujaa kertomaan nimensä ja kertomaan lyhyt tarina jostain syystä mieleen jääneestä hetkestä, jolloin hän on antanut tai pyytänyt apua. Tarina voi olla hyvin yksinkertainen, ideana on vain tutustua toisiinsa hieman paremmin.
Jälkiarviointi	Yhteenveto työpajan odotuksista ja niiden käsitteleminen.
Vinkkejä	<i>Yritä luoda epämuodollinen ilmapiiri, jotta osallistujat tuntevat olonsa mukavaksi.</i>
Lähteet	

Avun pyytäminen - Johdatus aiheeseen

Painopiste ja perustelut:

Tavoitteena on esitellä syvällisemmin avun pyytämistä maahanmuuton yhteydessä esityksen, videon ja tosielämän tapauksen avulla.

Täytäntöönpanoon liittyviä näkökohtia:

Yritä varmistaa, että osallistujat tuntevat olonsa vapaaksi mutta eivät pakotetuksi ilmaisemaan itseään ja mielipiteitään.

Työpajasi keskeiset tavoitteet:

- 1. Aiheen syvällisempi esittely.*
- 2. Keskustellaan aiheeseen liittyvistä ajatuksista ja pohditaan tosielämän tapauksia, jotka liittyvät muuttoliikkeeseen ja miten ne liittyvät siihen.*

Toiminnan nimi:	Avun pyytäminen - Johdatus aiheeseen
Tavoite:	Toiminnan tavoitteena on esitellä perusteellisesti avun pyytämistä maahanmuuton yhteydessä ja jakaa ajatuksia aiheesta.
Kesto:	1h
Tarvittavat materiaalit:	Videot
Toiminnan kuvaus:	Vaihe 1: Ohjaaja esittelee aiheen avun pyytäminen maahanmuuton yhteydessä (suullisesti tai lyhyellä esityksellä). Sitten hän näyttää animaativideon aiheesta Avun pyytäminen: [LINKKI] Vaihe 2: Ohjaaja näyttää Suomeen muuttaneen syyrialaisen tytön haastattelun: [LINKKI] Vaihe 3. Videoiden jälkeen osallistujat keskusteleval yhdessä avun pyytämisestä. Voit käyttää esim. seuraavia kysymyksiä: • Mitä mieltä olit ensimmäisestä videosta? Mikä oli mielestäsi olennaisinta? • Oliko jotakin, josta et ollut samaa mieltä? • Oliko esittelystä mielestäsi hyötyä sinulle henkilökohtaisesti tai ammatillisesti? Miksi / miksi ei? • Mitä mieltä olet avun pyytämiseen liittyvistä kulttuurisista näkökohdista? Millaiset kulttuuriset, henkilökohtaiset ja yhteiskunnalliset tekijät vaikuttavat mielestäsi halukkuuteen ja kykyyn pyytää apua? • Mitä mieltä olit haastattelusta? Mikä erottui sinusta eniten? • Uskotko, että tyttöjen kokemukset eroavat muiden maahanmuuttajien kokemuksista? Onko sinulla tai tunnetko ihmisiä, joilla on erilaisia kokemuksia?

	• Mikä uuteen maahan muuttamisessa on mielestäsi vaikeinta?
Jälkiarviointi	
Vinkkejä	<i>Tämä on johdantoistunto, eikä keskustelun tarvitse olla liian pitkä, sillä seuraavissa aktiviteeteissa syvennytään aiheeseen syvällisemmin.</i>
Lähteet	

Pohdinta roolistasi avun tarvitsijana ja antajana

Painopiste ja perustelut:

Tässä aktiviteetissa keskitytään yksilöön. Tavoitteena on pohtia omia ominaisuuksia ja käyttäytymistä avun hakemisen ja antamisen suhteen sekä lisätä itsetuntemusta.

Täytäntöönpanoon liittyviä näkökohtia:

Tässä aktiviteetissa keskitytään itsereflektioon, mutta myös kokemusten jakaminen ja toisten auttaminen tulemaan tietoisemmiksi omasta käyttäytymisestään on tärkeä osa-alue.

Työpajasi keskeiset tavoitteet:

- 1. Itsensä pohtiminen avunhakijana/antajana ja itsetuntemuksen lisääminen.*
- 2. Tutustuminen ja työskentely yhdessä muiden osallistujien kanssa.*
- 3. Avoimuuden ja luottamuksen ilmapiirin luominen.*

Toiminnan nimi:	Pohdinta roolistasi avun tarvitsijana ja antajana
Tavoite:	Pohdit ja tulet tietoisemmaksi omista tarpeistasi ja siitä, mikä on roolisi elämässä avunhakijana/antajana.
Kesto:	1h
Tarvittavat materiaalit:	Paperia ja kyniä
Toiminnan kuvaus:	Vaihe 1: Anna jokaiselle osallistujalle paperi ja kynä. Pyydä heitä kirjoittamaan paperin toiselle puolelle ongelmia, joiden kanssa he kamppailevat tällä hetkellä, suurempia tai pienempiä asioita, jotka he ovat valmiita jakamaan muun ryhmän kanssa. Pyydä heitä sitten kirjoittamaan ratkaisut näihin ongelmiin ja kenen puoleen he voisivat kääntyä / ovat kääntyneet saadakseen apua. Pyydä heitä kirjoittamaan paperin toiselle puolelle, ketä he ovat auttaneet lähimenneisyydessä ja miten. Yritä pohtia seuraavia kysymyksiä:

	• Annatko apua useammin kuin saat apua? Tunnistatko itsesi enemmän apua hakevaksi vai antavaksi? • Tunnetko häpeää tai riittämättömyyttä, kun sinun on pyydettyä apua? Ratkaisetko ongelmat mieluummin yksin? Vaihe 2: Jaa oppilaat 3-4 hengen pienryhmiin. Kukin ryhmä keskustelee ongelmistaan ja siitä, miten he ovat yrittäneet ratkaista ne, ja muut tarjoavat ideoitaan. Kukin ryhmä keskustelee myös tilanteista, joissa he ovat viime aikoina tarjonneet apua. Yritä pohtia seuraavia kysymyksiä ryhmäkeskustelun pohjalta: • Pyytäisitkö sinä apua vastaavassa tilanteessa vai yrittäisitkö ratkaista sen itse? • Tekisitkö sinä samoin tilanteissa, joissa muut ovat tarjonneet apua? • Miksi ihmisten on joskus vaikea pyytää apua? • Mistä tiedät, missä tilanteissa on parempi pyytää apua kuin olla pyytämättä? • Miksi avun antaminen on usein palkitsevampaa kuin avun saaminen? • Mitkä tekijät vaikuttavat mielestäsi enemmän ihmisen käyttäytymiseen (avun hakeminen/antaminen) - kulttuuriset, henkilökohtaiset vai sosiaaliset tekijät?
Jälkiarviointitoiminta	Keskustelkaa kunkin ryhmän johtopäätöksistä yhdessä koko ryhmän kanssa ja vaihtakaa mielipiteitä. Päätä 5 minuutin rentoutusistunto musiikin, kuten https://www.youtube.com/watch?v=4HVqC4zEPDc, avulla. Pyydä osallistujia rentoutumisen aikana pohtimaan itse, pitäisikö heidän muuttaa avunhaku- tai avunantokäyttäytymistään tunnilla käsiteltyjen asioiden perusteella.
Vinkkejä	<i>Varmista, että ryhmähenki on hyvä ja myönteinen, ja yritä rohkaista kaikkia osallistumaan, mutta kerro heille, ettei heidän tarvitse keskustella yksityisistä asioista, joista he eivät halua. Osallistumisen tulisi olla vapaaehtoista ja ilmapiirin epävirallista.</i>
Lähteet	YouTube

Maahanmuuttajien ja neuvojen välinen roolileikki

Painopiste ja perustelut:

Tässä harjoituksessa keskitytään neuvojen ja maahanmuuttajien/asiakkaiden väliseen vuorovaikutukseen. Ajatuksena on löytää keino luoda yhteyksiä ja ratkaista ongelmia yhdessä.

Täytäntöönpanoon liittyviä näkökohtia:

Tässä harjoituksessa keskitytään luomaan yhteys kumppanin kanssa ja työskentelemään yhdessä.

Työpajasi keskeiset tavoitteet:

1. Harjoitellaan tosielämän skenaarioita maahanmuuttajana/neuvojana.
2. Syvemmän yhteyden löytäminen ja keskittyminen viestintään ja vuorovaikutukseen kumppanin kanssa, toisen kuunteleminen ja keinojen löytäminen ongelmien ratkaisemiseen yhdessä.
3. Avoimuuden ja luottamuksen ilmapiirin luominen.

Toiminnan nimi:	Maahanmuuttajien ja neuvojen välinen roolileikki
Tavoite:	Otetaan esiin tosielämän skenaarioita, joita osallistujat voivat pohtia ja yrittää ratkaista ne yhdessä roolipeliharjoituksessa.
Kesto:	1h30min
Tarvittavat materiaalit:	Käsitteelliset, joissa kussakin on skenaario ongelmallisesta tilanteesta, johon maahanmuuttaja voi törmätä, esim. <i>Ami ei löydä työtä, koska hän ei osaa paikallista kieltä tarpeeksi hyvin.</i> <i>Anna menetti työpaikkansa, ja heidän lapsensa on sairas, eikä heillä ole varaa hoitoon.</i> <i>Ewe ei saa ystäviä, koska he eivät koe, että paikalliset ovat helposti lähestyttäviä.</i>
Toiminnan kuvaus:	Vaihe 1: Jaa ryhmä pareihin. Yksi henkilö saa maahanmuuttajan ja toinen neuvojan roolin. Kukin pari saa paperin, jossa on yksi maahanmuuttajan ja neuvonantajan skenaario, jota he pohtivat ja aloittavat roolileikin. Roolileikin tulisi kestää noin 15 minuuttia tai kunnes tilanne on ratkaistu tyydyttävällä tavalla. Sitten parit vaihtavat rooleja, toinen on maahanmuuttaja ja toinen neuvonantaja, ja he saavat toisen skenaarion. Vaihe 2: Kun kukin pari on käynyt läpi kaksi skenaariota, käydään ryhmäkeskustelu siitä, mitä he ovat oppineet.
Jälkiarviointi	Ryhmä keskustele skenaarioista yhdessä. Kukin pari yrittää vastata seuraaviin kysymyksiin: • Mikä oli vaikeaa maahanmuuttajana/neuvojana toimimisessa ja mikä rooli oli haastavampi? • Saiko roolien vaihtaminen teidät ymmärtämään toisianne paremmin? • Mitkä ovat mielestäsi tärkeimmät tekijät maahanmuuttajan ja neuvojan välisessä vuorovaikutuksessa? • Tuntuuko sinusta, että voisit auttaa jotakuta, jos hän joutuisi vastaamaan tilanteeseen tosielämässä?
Vinkkejä	<i>On tärkeää korostaa hyvää viestintää, yhteistyötä ja keskinäistä ymmärrystä roolileikkiä suoritettaessa. Tärkeää ei ole ratkaista kaikkia ongelmia vaan käsitellä tilannetta yhdessä.</i>

Lähteet	
---------	--