

Työpaketti 4

Alateema: Kärsivällisyys

Johdanto kärsivällisyyttä käsitteleviin työpaja-aktiviteetteihin

Tervetuloa osallistujat mukaansatempaavaan työpajaamme, jonka tarkoituksena on tutkia ja kehittää kärsivällisyyden korvaamatonta taitoa erityisesti maahanmuuton ja uuteen ympäristöön sopeutumisen yhteydessä. Kärsivällisyys on enemmän kuin hyve; se on henkilökohtaisen hyvinvoinnin kulmakivi, ja sillä on keskeinen rooli joustavuuden ja tehokkaan viestinnän edistämisessä erityisesti erilaisissa yhteisöissä.

Miksi kärsivällisyydellä on merkitystä:

Dynaamisessa ja joskus haastavassa muuttoprosessissa kärsivällisyydestä tulee ohjaava voima. Se antaa yksilöille mahdollisuuden selviytyä epävarmuustekijöistä, sopeutua uusiin olosuhteisiin ja rakentaa ymmärryksen siltoja erilaisiin yhteisöihin. Tänään lähdemme yhteiselle matkalle, jossa syvennymme kärsivällisyyden moninaisiin näkökohtiin ja pyrimme paitsi henkilökohtaiseen kasvuun myös meitä yhdistävien siteiden vahvistamiseen.

Työpajamme rakenne:

Työpajamme on suunniteltu tarjoamaan kokonaisvaltaista kärsivällisyyden tutkimista erilaisten aktiviteettien avulla. Nämä aktiviteetit eivät ole pelkkiä harjoituksia, vaan polkuja itsensä löytämiseen, luovaan ilmaisuun ja sellaisten käytännön tekniikoiden hankkimiseen, jotka voivat lisätä kärsivällisyyttä jokapäiväisessä elämässämme.

1. Kärsivällisyyden pohdintapiiri:

Tässä aktiviteetissa rohkaisemme sinua jakamaan kärsivällisyyteen liittyviä henkilökohtaisia kokemuksia piirin tukevissa puitteissa. Näin pyrimme edistämään itsetuntemusta ja empatiaa, mikä tasoittaa tietä syvemmälle yhteisessä tilassamme esiintyvien erilaisten kertomusten ymmärtämiselle. **Infografiikka**

<https://www.timeout.com/madrid/things-to-do/top-madrid-attractions>

2. Kärsivällisyyden matkan visualisointi:

Luovan ilmaisun ja piirrosten avulla kehotamme sinua visualisoimaan maahanmuuttomatiasi ja korostamaan kärsivällisyyden ja joustavuuden hetkiä. Tässä aktiviteetissa hyödynnetään taiteen voimaa välittää monimutkaisia tunteita ja luodaan yhteinen foorumi erilaisille tarinoille. **Video**

3. Kärsivällisyyttä edistävä tietoinen hengitys:

Tässä istunnossa esitellään mindfulness-tekniikoita ja keskitytään tietoiseen hengittämiseen. Tarkkailemalla ajatuksiasi ilman tuomitsemista voit löytää syvällisen yhteyden tietoisuuden ja kärsivällisyyden välillä. Jaetaan käytännön vinkkejä siitä, miten integroida tietoinen hengitys jokapäiväiseen elämään, mikä rikastuttaa henkilökohtaista työkalupakkiasi. **Podcast**

4. Kärsivällisyys liikkeessä - Ryhmäharjoitus:

Tässä harjoituksessa edistetään tiimityötä ja kärsivällisyyttä fyysisen aktiviteetin avulla, ja siinä suunnistetaan silmät sidottuina. Harjoitus simuloi tosielämän tilanteita ja korostaa selkeän viestinnän ja luottamuksen merkitystä kärsivällisyyden edistämisessä ryhmädynamiikassa.

Työpaja

Johtopäätökset:

Kun osallistumme näihin aktiviteetteihin, muistakaa, että tavoitteenamme ei ole vain ymmärtää kärsivällisyyttä vaan myös toteuttaa sitä. Luodaan ilmapiiri, jossa vallitsee ennakkoluulottomuus, empatia ja aktiivinen osallistuminen. Jaettujen kokemusten ja oivallusten kautta pyrimme lisäämään yhteistä ymmärrystä kärsivällisyydestä ja sen syvällisestä vaikutuksesta maahanmuuttomatkaamme.

Kärsivällisyyden pohdintapiiri

Painopiste ja perustelut:

Keskittyminen kärsivällisyyteen liittyviin henkilökohtaisiin kokemuksiin edistää itsetuntemusta ja empatiaa. Ympyrämuoto edistää osallisuutta ja avointa viestintää, mikä lisää erilaisten näkökulmien ymmärtämistä.

Täytäntöönpanoon liittyviä näkökohtia:

Luo tila, jossa voi jakaa ilman arvostelua. Kannusta osallistujia aktiiviseen kuuntelemiseen ja empatiaan.

Työpajasi keskeiset tavoitteet:

- 1. Edistetään itsetuntemusta kärsivällisyyttä koskevien henkilökohtaisten pohdintojen avulla.*
- 2. Empatian ja ymmärryksen lisääminen osallistujien keskuudessa.*
- 3. Luo avointa viestintää tukeva ilmapiiri.*

Kärsivällisyyden matkan visualisointi

Painopiste ja perustelut:

Maahanmuuttomatkan visualisointi keskittyy kärsivällisyyteen ja joustavuuteen kannustaa luovaan tunneilmaisuun. Pienryhmässä tapahtuva jakaminen edistää kannustavaa ilmapiiriä.

Täytäntöönpanoon liittyviä näkökohtia:

Kunnioita erilaisia taidetaitoja ja edistä ilmapiiriä, jossa ei ole arvostelua jakamistilaisuuksien aikana.

Työpajasi keskeiset tavoitteet:

- 1. Visualisoida ja ilmaista luovasti henkilökohtaisia muuttoliikekokemuksia.*
- 2. Korostaa kärsivällisyyden ja joustavuuden hetkiä.*
- 3. Kannustaa erilaisille tarinoille suotuisaa ympäristöä.*

Toiminnan nimi:	Kärsivällisyyden pohdintapiiri
Tavoite:	Rohkaise osallistujia pohtimaan kärsivällisyyteen liittyviä henkilökohtaisia kokemuksia ja edistämään itsetuntemusta.
Kesto:	60 minuuttia
Tarvittavat materiaalit:	Fläppitaulu ja tussit Muistilaput Infografiikka: https://drive.google.com/file/d/1IRUjG_3xZD8O-ybcFNWe1HAvl3iOL4LV/view?usp=sharing
Toiminnan kuvaus:	Johdanto (5 minuuttia):

	Aloitamme istuntomme syventymällä kärsivällisyyden peruskäsitteeseen. Havainnollistetaan, miten kärsivällisyys on kulmakivi muuttoliikkeen monimutkaisessa kudelmassa ja uuteen ympäristöön sopeutumisessa. Korostetaan sen merkitystä ymmärryksen, suvaitsevaisuuden ja kestävyys edistämässä siirtymävaiheissa. Ympyrän luominen (10 minuuttia): Siirry vuorovaikutteisempaan vaiheeseen, kun muodostamme ympyrän, joka symboloi yhtenäisyyttä ja osallisuutta. Varusta jokainen osallistuja muistilapuilla ja tusseilla, jotka ovat pian heidän henkilökohtaisten kertomustensa astioita. Tämä ympyrä ei ole vain fyysinen järjestely; se on tila, jossa äänet kohtaavat, mikä edistää yhteisten kokemusten ja keskinäisen kunnioituksen ympäristöä. Henkilökohtaisten tarinoiden jakaminen (25 minuuttia): Nyt ympyrä muuttuu tarinankerronnan foorumiksi. Kannusta osallistujia kulkemaan muistojensa käytävillä ja etsimään esiin henkilökohtaisia tarinoita, joissa toistuu kärsivällisyyden teema heidän muuttomatallaan. Pyydä jokaista osallistujaa tiivistämään tarinansa tiiviiksi yhteenvedoksi muistilappujen avulla. Ilmapiiri herää eloon, kun muistilappujen rypistyvä ääni löytää paikkansa fläppitaululle. Jokainen lappu kertoo ainutlaatuisen tarinan kestävydestä, sopeutumisesta ja kärsivällisyyden kestävästä voimasta. Tämän yhteisen teon kautta kudomme erilaisten kokemusten kudelman. Avoin keskustelu (15 minuuttia): Kehitä vuorovaikutusta, kun siirrymme avoimeen keskusteluun. Tällöin osallistujilla on tilaisuus jakaa, kysellä ja laajentaa empatiaa tarinankertoja kohtaan. Rohkaise tutkimaan yhteisiä säikeitä ja eroja heidän kertomuksissaan. Tämä keskustelu on yhteisen ihmisyyden juhlaa, jossa ymmärrys kukoistaa tarinoiden monimuotoisuuden keskellä. Kärsivällisyyden pohdinta (5 minuuttia): Kun yhteinen matkamme lähestyy loppuaan, ohjaa osallistujia pohdiskelemaan hetkeen. Kehota keskustelemaan kärsivällisyyden merkityksestä muuttomatkan laajemmassa kontekstissa. Pohdi, miten kärsivällisyyden viljelystä tulee katalysaattori, joka auttaa rakentamaan kestävyttä ja selviytymään uusien haasteiden monimutkaisuudesta. Päättää tämä luku kiitollisuudella jaetuista kertomuksista ja tunnusta kärsivällisyydestä löytyvä voima ja kollektiivisen ihmiskokemuksen rikkaus. Tämä pohdinta ei ole vain pääte piste; se on tiennäyttävä jatkuvaan ymmärrykseen ja empatiaan.
Jälkiarviointi	Keskustelkaa esiin tulleista yhteisistä teemoista ja haasteista. Yhdistäkää nämä oivallukset käytännön strategioihin kärsivällisyyden lisäämiseksi.
Vinkkejä	Ei-tuomitsevan ilmapiirin vaaliminen: Korosta, että on tärkeää luoda turvallinen tila, jossa osallistujat tuntevat olonsa mukavaksi jakaa tietoa ilman tuomitsemisen pelkoa. Rohkaise empatiaa ja ymmärrystä. Kannusta aktiiviseen kuuntelemiseen: Muistuta osallistujia kuuntelemaan aktiivisesti toistensa tarinoita.

Harkitse otatko mukaan kuunteluharjoituksia tämän taidon parantamiseksi.

Lähteet

Ryhmäterapiatekniikat:
American Psychological Association (APA) - Group Therapy
PsychCentral - Group Therapy Ideas
Mindfulness Practices:
Mindful.org - Getting Started with Mindfulness
Greater Good Science Center - Mindfulness Exercises
Cultural Sensitivity:
Diversity Resources - Culturally Competent Care
American Psychological Association (APA) - Multicultural Guidelines

Kärsivällisyyden matkan visualisointi

Painopiste ja perustelut:

Maahanmuuttomatkan visualisointi keskittyy kärsivällisyyteen ja joustavuuteen kannustaa luovaan tunneilmaisuun. Pienryhmässä tapahtuva jakaminen edistää kannustavaa ilmapiiriä.

Täytöntöönpanoon liittyviä näkökohtia:

Kunnioita erilaisia taidetaitoja ja edistä ilmapiiriä, jossa ei ole arvostelua jakamistilaisuuksien aikana.

Työpajasi keskeiset tavoitteet:

- 1. Visualisoida ja ilmaista luovasti henkilökohtaisia muuttoliikekokemuksia.*
- 2. Korostaa kärsivällisyyden ja joustavuuden hetkiä.*
- 3. Kannustetaan erilaisille tarinoille suotuisaa ympäristöä.*

Toiminnan nimi:	Kärsivällisyyden matkan visualisointi
Tavoite:	Ohjata osallistujia visualisoimaan muuttomatkansa keskittyy kärsivällisyyteen ja joustavuuteen.
Kesto:	75 minuuttia
Tarvittavat materiaalit:	Tyhjät paperiarkit Värilliset tussit Youtube-video: https://youtu.be/RaWLaYvAdzg?si=FQLRAghbmBSN0IRU
Toiminnan kuvaus:	Johdanto (5 minuuttia): Aloita selittämällä aktiviteetin tarkoitus: kuvata visuaalisesti heidän maahanmuuttomatkansa ja korostaa kärsivällisyyden ja joustavuuden hetkiä. Korostetaan taiteen symbolista voimaa monimutkaisten tunteiden ilmaisemisessa. Maahanmuuttomatkan piirtäminen (45 minuuttia): Ohjeista osallistujia ottamaan tyhjä paperiarkki ja värillisiä tusseja. Kannusta heitä piirtämään kuva maahanmuuttomatkastaan käyttämällä symboleja, kuvia tai sanoja. Korostetaan sellaisten hetkien sisällyttämistä, jotka vaativat kärsivällisyyttä ja joustavuutta. Jakaminen pienryhmissä (10 minuuttia): Jaa osallistujat pienryhmiin. Ohjeista jokaista osallistujaa jakamaan piirroksensa ryhmässään. Kannusta avoimeen keskusteluun kuvatuista symboleista ja kärsivällisyyteen liittyvistä elementeistä. Ryhmäkeskustelu (10 minuuttia): Kutsu koko ryhmä koolle yhteiseen keskusteluun. Pyydä osallistujia pohtimaan kärsivällisyyden roolia heidän matkallaan, kuten heidän piirustuksissaan on kuvattu.

	Keskustelkaa siitä, miten kärsivällisyyden hetket edistävät sietokyvyn kehittymistä. Visualisointien pohtiminen (5 minuuttia): Mahdollista pohdintaa osallistujien visualisointien yhtäläisyyksistä ja eroista. Keskustelkaa piirroksissa esitetyistä strategioista, joiden avulla voidaan kasvattaa kärsivällisyyttä haastavina aikoina.
Jälkiarviointi	Pohdi osallistujien visualisointien yhteisiä piirteitä ja eroja. Keskustelkaa strategioista kärsivällisyyden vaalimiseksi haastavina aikoina.
Vinkkejä	Kunnioita erilaisia taidetaitoja. Edistä kannustavaa ympäristöä.
Lähteet	Ryhmäterapiatekniikat: American Psychological Association (APA) - Group Therapy PsychCentral - Group Therapy Ideas Mindfulness Practices: Mindful.org - Getting Started with Mindfulness Greater Good Science Center - Mindfulness Exercises Cultural Sensitivity: Diversity Resources - Culturally Competent Care American Psychological Association (APA) - Multicultural Guidelines

Kärsivällisyyttä edistävä tietoinen hengitys

Painopiste ja perustelut:

Tutustutaan mindfulness-tekniikoihin kärsivällisyyden ja stressinhallinnan kehittämiseksi. Istunnossa korostetaan tietoisesta hengitystä ja sen yhteyttä kärsivällisyyteen.

Täytäntöönpanoon liittyviä näkökohtia:

Kunnioita yksilöllistä mukavuustasoa mindfulness-harjoittelun aikana. Korostetaan mindfulnessin henkilökohtaista luonnetta.

Työpajasi keskeiset tavoitteet:

- 1. Tutustutaan kärsivällisyyttä edistäviin mindfulness-tekniikoihin.*
- 2. Osoita, miten mindfulness ja kärsivällisyys liittyvät toisiinsa.*
- 3. Anna käytännön vinkkejä tietoisesta hengityksen integroimiseksi jokapäiväiseen elämään.*

Toiminnan nimi:	Kärsivällisyyttä edistävä tietoinen hengitys
Tavoite:	Tutustutaan mindfulness-tekniikoihin kärsivällisyyden kehittämiseksi ja stressin hallitsemiseksi.
Kesto:	20 minuuttia
Tarvittavat materiaalit:	Mukavat istuimet Rauhallinen tila Valinnainen: Pehmeä taustamusiikki tai luonnon äänet Podcast: https://www.podbean.com/ew/pb-sa3dz-154fb8a
Toiminnan kuvaus:	Ohjaa osallistujia löytämään mukava istuma-asento. Suorita lyhyt mindfulnessiin perustuva meditaatio, jossa keskitytään tietoiseen hengittämiseen. Rohkaise osallistujia tarkkailemaan ajatuksiaan ilman tuomitsemista. Keskustelkaa tietoisuuden ja kärsivällisyyden välisestä yhteydestä. Jaa käytännön vinkkejä tietoisesta hengityksen integroimiseksi jokapäiväiseen elämään. Mindfulness-meditaatio Maadoitus (1 minuutti): Aloita lyhyellä maadoitusharjoituksella. Pyydä osallistujia tuntemaan kehonsa ja tuolin välinen yhteys ja huomaamaan, että tuoli on heidän allaan. Aikomuksen asettaminen (1 minuutti): Kerro muutama sana mindfulness-istunnon tarkoituksesta. Esimerkiksi: "Tänään keskitymme hengityksemme kiinnittämiseen huomiomme nykyhetkeen ja kasvattaaksemme rauhallisuuden ja kärsivällisyyden tunnetta." Ohjattu hengitys (4-6 minuuttia): Ohjaa osallistujat kiinnittämään huomionsa hengityksensä luonnolliseen rytmiin. Ohjeista heitä hengittämään syvään sisään, laskemaan hiljaa kolmeen ja hengittämään hitaasti ulos laskien neljään.

	Kannusta osallistujia huomaamaan, miten hengitys tulee ja lähtee heidän kehostaan. Muistuta heitä siitä, että on normaalia, että mieli harhailee, ja jos se harhailee, ohjaa heitä lempeästi keskittymään uudelleen hengitykseen ilman tuomitsemista. Kehon skannaaminen (1-2 minuuttia): Ohjaa osallistujat lyhyeen kehon skannaukseen ja tuo tietoisuus kehon eri osiin alkaen päästä varpasiin. Kannusta heitä vapauttamaan jännitystä jokaisella uloshengityksellä. Päätös (1 minuutti): Lopeta meditaatio vähitellen. Kehota osallistujia syventämään hengitystään ja tiedostamaan ympäristönsä. Muistuta heitä avaamaan silmänsä hitaasti, jos ne olivat kiinni.
Jälkiarviointi	Anna osallistujien jakaa kokemuksiaan tietoisesta hengittämisestä. Keskustelkaa mahdollisista sovelluksista kärsivällisyyttä vaativissa tilanteissa.
Vinkkejä	Kunnioita yksilöllistä mukavuustasoa. Korosta, että mindfulness on henkilökohtainen harjoitus.
Lähteet	Ryhmäterapiatekniikat: American Psychological Association (APA) - Group Therapy PsychCentral - Group Therapy Ideas Mindfulness Practices: Mindful.org - Getting Started with Mindfulness Greater Good Science Center - Mindfulness Exercises Cultural Sensitivity: Diversity Resources - Culturally Competent Care American Psychological Association (APA) - Multicultural Guidelines

Kärsivällisyyttä liikkeessä - ryhmäliikunta

Painopiste ja perustelut:

Edistetään tiimityöskentelyä ja kärsivällisyyttä liikunnan avulla. Silmät sidottuna tehty navigointiharjoitus simuloi tosielämän tilanteita ja korostaa selkeän viestinnän ja luottamuksen merkitystä.

Täytäntöönpanoon liittyviä näkökohtia:

Varmistetaan turvallinen ympäristö liikuntaa varten. Korostakaa selkeän viestinnän merkitystä ryhmien sisällä.

Työpajasi keskeiset tavoitteet:

- 1. Edistetään tiimityötä ja yhteistyötä.*
- 2. Viestintätaitojen parantaminen dynaamisessa ympäristössä.*
- 3. Korostetaan kärsivällisyyden, viestinnän ja luottamuksen välistä yhteyttä.*

Toiminnan nimi:	Kärsivällisyyttä liikkeessä - ryhmäliikunta
Tavoite:	Edistetään tiimityötä ja kärsivällisyyttä yhteistoiminnallisen liikunnan avulla.
Kesto:	60 minuuttia
Tarvittavat materiaalit:	Huiveja Köysi tai naru
Toiminnan kuvaus:	Johdanto (10 minuuttia): Aloita toiminta korostamalla tiimityön, viestinnän ja kärsivällisyyden merkitystä yhteisten tavoitteiden saavuttamisessa. Selitä lyhyesti tuleva ryhmäharjoitus. Ryhmien muodostaminen (10 minuuttia): Jaa osallistujat pienryhmiin ja varmista, että kussakin ryhmässä on erilaisia persoonia ja taustoja. Anna kullekin ryhmälle huivi ja pitkä köysi tai naru. Navigointi silmät sidottuina (30 minuuttia): Valitse kustakin ryhmästä yksi osallistuja, jonka silmät sidotaan. Ohjeistetaan osallistujaa, jonka silmät on sidottu, liikkumaan ympäristöön asetetun esteen läpi vain ryhmänsä jäsenten antamien suullisten ohjeiden avulla. Vuorottele silmät sidottuna olevaa osallistujaa kussakin ryhmässä, jotta kaikki saavat sekä opastaa että tulla opastetuksi. Ryhmäkeskustelu (10 minuuttia): Päätä harjoitus ryhmäkeskusteluun. Kannusta osallistujia jakamaan kokemuksiaan, kohtaamiaan haasteita ja oppejaan aktiviteetin aikana. Liitä harjoitus tosielämän tilanteisiin, jotka edellyttävät kärsivällisyyttä, viestintää ja luottamusta.

Jälkiarviointi	Pohdi harjoituksen aikana kohdattuja haasteita. Liitä kokemukset kärsivällisyyttä vaativiin tosielämän tilanteisiin.
Vinkkejä	Turvallisen ympäristön varmistaminen: Aseta osallistujien turvallisuus etusijalle sokkona navigoinnin aikana. Poista mahdolliset esteet määrättyltä alueelta onnettomuuksien välttämiseksi. Korostetaan selkeää viestintää: Korostetaan selkeän ja tiiviin viestinnän merkitystä ryhmissä. Keskustelkaa siitä, miten tehokas viestintä edistää onnistunutta navigointia.
Lähteet	Ryhmäterapiatekniikat: American Psychological Association (APA) - Group Therapy PsychCentral - Group Therapy Ideas Mindfulness Practices: Mindful.org - Getting Started with Mindfulness Greater Good Science Center - Mindfulness Exercises Cultural Sensitivity: Diversity Resources - Culturally Competent Care American Psychological Association (APA) - Multicultural Guidelines