

Yhteyspeliohjaajan opas

autenttiset 

Tervetuloa vertaisohjaajaksi!



Tämä yhteyspeliohjaajan opas on tehty sosionomin ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyöksi keväällä 2025 yhteistyössä Autenttiset ry:n kanssa. Oppaan tavoitteena on tukea yhteyspelien vertaisohjaajien ohjaamista ja siihen valmistautumista käytännön tasolla. Oppaan tarkoituksena on toimia Autenttiset ry:n yhteyspelitoiminnan selkeyttäjäjänä vertaisohjaajille sekä helpottaa uusien ohjaajien orientoitumisessa toimintaan. Se voi toimia uusien vertaisohjaajien perehdytysmateriaalina, mutta siitä voivat ehdottomasti hyötyä myös jo kokeneemmat vertaisohjaajat. Laajempi tavoite oppaalla on edistää yhteyspelitapahtumien laatua ja vaikuttavuutta sekä tukea uuden kolmannen sektorin toimijan arvokasta työtä tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisen saralla. Oppaassa on konkreettisia ohjeita ja neuvoja onnistuneen yhteyspelitapahtuman suunnitteluun ja toteutukseen sekä toimintaohjeita haastavia tilanteita varten.

Hienoa, että sinäkin olet löytänyt tiesi yhteyspelien kohtaavaan ja opettavaiseen maailmaan ja nyt haluat mahdollistaa tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä myös muille, yhteyspelitapahtumia ohjaamalla. Kaikki autenttisten toiminta on täysin vapaaehtoisuuteen perustuvaa sekä myös siitä riippuvaista, joten sinua tarvitaan. Antoisia lukuhetkiä oppaan parissa!



-Tiia Silvennoinen

Sisällysluettelo

Tervetuloa vertaisohjaajaksi!

Sisällysluettelo

Authentic Relating ja Autenttiset ry

Viisi periaatetta

Millaista on hyvä ohjaus?

Tapahtuman suunnittelu

- Tapahtuman suunnittelu
- Miksi haluat ohjata yhteyspelejä?
- Miten valita oikeat pelit?
- Mitä ottaa huomioon ympäristössä?
- Miten luoda oikea ilmapiiri?

Tapahtuman aikana

- Kaikki mukaan alusta alkaen
- Ohjeista säännöt selkeästi
- Energian rytmittäminen
- Ryhmän tukeminen
- Kuinka kuunnella aktiivisesti
- Ajanhallinta
- Haastavien tilanteiden kohtaaminen

Tapahtuman päättäminen

- Itsearviointi ja palaute

Authentic Relating ja Autenttiset ry

Authentic Relating, eli autenttinen vuorovaikutus on Yhdysvalloista syntynyt ihmissuhdekäytäntö ja vuorovaikutusmalli, jonka lähtökohtana on parantaa ihmisten välisiä suhteita. Authentic Relating tarjoaa joukon taitoja ja työkaluja, joita voidaan soveltaa jokapäiväisessä elämässä kaikkiin ihmiskohtaamisiin.

Authentic Relatingissa tarkoituksena on paljastaa oma sisäinen kokemusmaailma aidosti ja autenttisesti muille. Autenttisuus tarkoittaa aitoa, rehellistä ja läpinäkyvää olemisen ja vuorovaikuttamisen tapaa, jonka tavoitteena on antaa muiden nähdä, kuulla ja tuntea oma kokemuksemme. Authentic Relatingia voidaan harjoittaa niin kutsuttujen yhteyspelien avulla, joiden ohjaamiseen tämä opas on luotu. Yhteyspelit ovat yksin, pareittain tai ryhmissä tehtäviä vuorovaikutusharjoituksia, jotka kehittävät tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä empatiaa. Yhteyspelien avulla on mahdollista oppia syvempää ja tietoisempaa yhteyttä itsen ja toisiin.

Yhteyspelitapahtumia järjestetään Autenttiset ry:ssä vertaisohjauksena. Autenttiset ry on vapaaehtoisvoimin toimiva, vuonna 2024 perustettu tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen yhteiskunnassa keskittyvä yhdistys. Autenttiset -toiminta sai Suomessa alkunsa Kasvava Mies -yhteisöstä vuonna 2022 ja vuotta myöhemmin aloitettiin säännölliset, kaikille avoimet tapahtumat. Yhdistys toimii autenttisen vuorovaikutuksen periaatteiden mukaisten taitojen edistämiseksi, pyrkimyksenään rakentaa kulttuuria, jossa avoimuus, aito kanssakäynti, empatia ja konfliktinratkaisukyky ovat luonnollinen osa arkipäivän sosiaalisia kohtaamisia.

Viisi periaatetta

Authentic Relatingissa noudatetaan peruseriaatteita, jotka ohjaajan on tärkeää tuntea. Periaatteet tulee kerrata kaikille osallistujille jokaisen yhteyspelitapahtuman alussa sekä tarvittaessa myös niiden aikana. Ohjaajana sinun on hyvä tunnustella periaatteita itsekseen ennen tapahtumaa ja pohtia, haluatko nostaa niistä jotain erityistä yhteiseen keskusteluun tapahtuman alussa, esimerkiksi valitsemiesi pelien teemaan liittyen. Voit myös muokata periaatteita omaan kerrontaasi tai tiettyyn pelitapahtumaan sopiviksi. Periaatteet ovat:

1. Toivota kaikki tervetulleeksi

Pysy tietoisena ja toivota tervetulleeksi kaikki, mitä havaitset kokemuksessasi, olivatpa ne tunteita, ajatuksia tai kehollisia tuntemuksia. Harjoitus kehittää itsetuntemusta ja lisää kykyä kohdata itsensä ja toiset sellaisina kuin he ovat, ilman tarvetta korjata, muuttaa, tuomita, torjua tai suojaautua. Kun opimme olemaan läsnä omalle kokemuksellemme, luomme perustan aidolle ja hyväksyvälle vuorovaikutukselle.

2. Tarkista oletuksesi

Mielemme muodostaa jatkuvasti oletuksia muista ihmisistä ja tilanteista, koska ne auttavat meitä jäsentämään ja ennakoimaan ympäristöämme. Vaikka jotkin oletukset voivat osua oikeaan, monet niistä ovat virheellisiä ja voivat estää aitoa yhteyttä. Autenttisen vuorovaikutuksen kannalta keskeistä on tulla tietoiseksi näistä oletuksista sekä myös tarkistaa omia oletuksia ääneen toisilta. Oletuksen tarkistaminen voi selkeyttää vuorovaikutusta, vähentää väärinymmärryksiä ja estää turhaa etäännyntymistä. Näin voimme kohdata toisen ihmisen sellaisena kuin hän todella on, sen sijaan että reagoisimme omaan tulkintaamme.

3. Paljasta kokemuksesi

Autenttinen vuorovaikutus syntyy, kun uskallamme paljastaa oman kokemuksemme ja tulla nähdyiksi sellaisina, kuin todella kussakin hetkessä olemme. Tämä edellyttää halukkuutta haastaa itseämme astumaan ulos mukavuusalueelta, laskea suojausta ja jakaa myös keskeneräisiä tai haavoittuvaisia puolia itsestämme. Yhteyspelit kutsuvat usein tutkimaan epämukavuutta, joka nousee esiin, kun lähestymme rehellisempää tai henkilökohtaisempaa ilmaisua. Omien ilmaisun rajojen tunnistaminen ja niiden tietoinen haastaminen kasvattaa ja avata uusia tapoja olla yhteydessä sekä itseen että toisiin.

4. Omista kokemuksesi

Autenttiseen vuorovaikutukseen kuuluu olennaisesti vastuun ottaminen omasta kokemuksesta ja sen lähteen tunnistaminen itsessämme. Kun lakkaamme pitämästä toisia ihmisiä tai olosuhteita tunteidemme ja reaktioidemme lähteenä, palaamme oman sisäisen todellisuutemme äärelle. Siirtyminen ulkoisesta syyttämisestä sisäiseen omistajuuteen mahdollistaa kasvun, oppimisen ja aidon yhteyden.

5. Kunnioita itseäsi ja muita

Huolehdi omista rajoistasi ja tarpeistasi ja tunnista myös toisten oikeus tehdä samoin. Rehellinen itseilmaisu ei tarkoita pelkästään tunteiden näkyväksi tekemistä, vaan niiden sanoittamista tavalla, joka on itseä ja toisia kunnioittavaa. Jakaessamme kokemuksemme vastuullisesti ja huomioonottavasti, säilytämme itsemääräämisoikeutemme ja luomme samalla turvallisempaa tilan myös muille tuoda itsensä näkyviksi ja kuulluiksi. Näin syntyy luottamusta ja tilaa vapaudelle.

Millaista on hyvä ohjaus?

Jos haluat ryhtyä vertaisohjaajaksi Autenttisten yhteyspeli-tapahtumiin, tärkeintä on ymmärtää ohjaamisen ydin: läsnäolo, turvallinen ilmapiiri ja aito kohtaaminen. Tehtäväsi ei ole pelkästään ohjeistaa pelejä, vaan ennen kaikkea tukea osallistujien autenttista ilmaisua ja keskinäistä yhteyttä.

Keskeisintä ohjaamisessa on turvallisen tilan luominen. Se tarkoittaa hyväksyvän ja sallivan ilmapiirin rakentamista. Näin jokainen saa mahdollisuuden olla oma itsensä ilman pelkoa arvostelusta. Myös selkeiden ohjeiden antaminen ja rajoista huolehtiminen luo selkeyttä ja turvaa. Kaikkea ei voi kuitenkaan hallita, joten ohjaajan tulee mukautua muuttuviin tilanteisiin rauhallisesti ja selkeästi.

Ohjaaja voi tulla näkyväksi omana itsenään, ja usein hauraalta tai epävarmalta tuntuvat piirteet koskettavat ryhmää syvimmin. Ohjaaminen ei vaadi täydellisyyttä, mutta se vaatii rehellisyyttä, tunnetaitoja ja aitoa halua kohdata itsensä ja toiset ihmiset hyväksyen. Hyvä ohjaaja toimii esimerkkinä olemalla läsnä ja uskaltamalla jakaa omia kokemuksiaan haavoittuvaisesti. Tällainen avoimuus näyttää ryhmälle mallia rehellisestä ja luottamusta rakentavasta vuorovaikutuksesta. Läsnäolo yhdistettynä rohkeuteen olla haavoittuva tekee ohjaamisesta inhimillistä ja aitoa. Se viestii, että keskeneräisyys on sallittua, eikä täydellisyyttä vaadita. Näin ryhmän ilmapiiri ei perustu rooleihin tai hierarkiaan, vaan keskinäiseen vertaisuuteen ja yhteyteen.

Tapahtuman suunnittelu

Miksi haluat ohjata yhteyspelejä?

Ohjaajan oma motivaatio ja innostus tapahtumalle eivät ole sivuseikkoja, sillä ne näkyvät, tuntevat ja tarttuvat osallistujiin. Kun ohjaaja toimii sydämestään käsin ja on aidosti innostunut toiminnasta, tämä välittyy osallistujille. Ryhmän energia rakentuu osittain siitä, kuinka vahvasti ohjaaja on sitoutunut sekä prosessiin että omaan rooliinsa sen mahdollistajana.

On tärkeää pysähtyä säännöllisesti sen äärelle, miksi haluat toimia vertaisohjaajana. Syvennä ymmärrystäsi intentiostasi ja omista motiiveistasi esimerkiksi kirjoittamalla tai meditoimalla. Voit esimerkiksi kysyä, millaiset yhteyspelit sinua itseäsi kutsuvat? Mitä toivot saavasi yhteyspeleiltä? Entä mitä haluat tarjota muille?

Tietoinen aikomus ohjaajana toimimiselle toimii eräänlaisena kompassina. Kun tunnet oman suuntasi, voit kohdata ryhmän vakaammin ja luottavammin. Se ei tarkoita sitä, että kaiken pitäisi olla kirkasta alusta asti. Riittää, että olet valmis tutkimaan itseäsi ja kohtaamaan rehellisesti sen, mikä sinua liikuttaa.

Miten valita oikeat pelit?

Pelien ja teemojen valinta on ohjaajan keskeinen työkalu kokemuksen muotoilussa. Pelien järjestystä ja rakennetta suunniteltaessa on hyvä huomioida pelien emotionaalinen intensiteetti. On hyvä lähteä liikkeelle pohtimalla, millaisen tunnelman tai kokemuksen haluat osallistujille tarjota: kevyen ja leikkisän, syvän ja pysäyttävän vai ehkä jotain siltä väliltä? Jokainen harjoitus ohjaa ryhmää johonkin suuntaan. Ohjaajan on tärkeä tunnustella, mihin suuntaan hän haluaa ohjata ryhmää ja millainen kokemus on osallistujille sopiva.

Pelien suunnittelua voi ajatella matkana: aluksi luodaan turvallinen pohja, sitten syvennytään ja lopuksi palataan yhteiseen purkuun. Teeman valinta tukee tätä matkaa. Se voi antaa koko illalle selkeyttä ja tarkoituksellisuutta, muttei ole pakollinen. Teema voi olla aihe, josta itse olet sillä hetkellä kiinnostunut, kuten esimerkiksi empatia, häpeä, rajat, tai ilo. Voit myös kysyä yhteisöltä toiveita teemaksi.

Pelien valinnassa kannattaa syvyytason lisäksi huomioida myös ryhmäkoko ja rakenteellinen rytmitys. Ryhmäkoko ja harjoitusten muoto vaikuttavat olennaisesti siihen, miten intiimi tai yhteisöllinen tilanne on. Yksilö-, pari- ja ryhmäharjoitusten yhdistely auttaa rakentamaan kerroksellista kokemusta. Yksin tehtävät harjoitukset tukevat sisäistä tilaa ja keskittymistä. Parityöskentely tuo henkilökohtaista kontaktia, ja pienryhmät mahdollistavat moniäänisyyden säilyttäen samalla intiimiyden. Koko ryhmän yhteiset pelit voivat olla voimakkaita yhteisöllisyyden rakentajia.

Muista myös pelien valinnan jälkeen opetella, miten kertaat säännöt ääneen osallistujille ja valmistaudu mahdollisiin lisäkysymyksiin. Pelien ohjeistamisen tarkkuus ja vapaus vaihtelevat. Osa peleistä vaatii selkeää johdatusta, osa toimii paremmin avoimemmalla otteella. Kun tunnet pelien säännöt hyvin, voit vastata kysymyksiin selkeästi ja johdonmukaisesti. Tämä tukee turvallisen ilmapiirin säilymistä ja auttaa ryhmää pysymään mukana pelien imussa ilman tarpeetonta hämmennystä.

Harjoitusten kestoa ajatellessa kannattaa ottaa huomioon, että ohjeistukseen menee aikaa. On hyvä myös jättää tilaa harjoitusten jälkeen pientä purkua tai läsnäoloharjoitusta varten. Huomioi myös ryhmäkoot. Eri kokoisissa pienryhmissä harjoituksiin kuluu eri verran aikaa.

Tapahtuman voi nähdä alkavan jo siitä hetkestä, kun osallistujat kuulevat tapahtumasta ja ilmoittautuvat siihen. Muistutusviesti Autenttisten yhteisön viestintäkanavaan pari päivää ennen tapahtumaa auttaa varmistamaan, että osallistujat muistavat saapua paikalle sekä tietävät, mitä odottaa tapahtumalta. Selkeä tieto pelien teemasta ja ohjaajasta auttaa myös osallistujia asennoitumaan tapahtumaan.

Yhteyspelejä voit löytää esimerkiksi [Authentic Revolutionin pelioppaasta \(englanniksi\)](#). Voit myös keksiä pelejä itse, mikäli ne sopivat autenttisen vuorovaikutuksen teemaan.

Esimerkki pelitapahtuman rakenteesta:

Kello	Rakenne	Kesto
18:00	<ul style="list-style-type: none">• <i>Tervetuloa</i>• <i>Authentic Relatingin ja periaatteiden esittely</i>• <i>Yhteinen laskeutuminen</i>• <i>Nimi- ja kuulumieskierros</i>	25
18:25	<i>Anybody Else</i>	10
18:35	<i>Empathy</i>	40
19:15	<i>Tauko</i>	15
19:30	<i>Rooms of the Heart</i>	20
19:50	<i>Whispered belongings</i>	40
20:30	<i>Shower of Love</i>	10
20:40	<i>Loppupiiri ja jakaminen</i>	20

Teemaksi tässä suunnitelmassa valittu empatia ja sydän-tietoisuus. Pelit on valittu Authentic Revolutionin pelimanuaalista ja siksi niiden nimet ovat englannin kielellä. Tapahtuman alussa on ryhmäyttävä harjoitus, jonka jälkeen on teemaan syventyviä pelejä. Noin puolessa välissä tapahtumaa on tauko, jonka aikana voi seurustella vapaasti, juoda teetä ja käydä vessassa. Tauon jälkeen syventävät harjoitukset jatkuvat. Ennen loppupiiriä on suunniteltu keventävä harjoitus, jonka tarkoitus on sitoa ryhmää ja herättää lämpimiä tunteita.

Mitä ottaa huomioon ympäristössä?

Tapahtumassa käytettävä fyysinen tila on olennainen osa osallistujan kokemusta. Tila viestii hiljaisesti tapahtuman luonteesta ja millaiseen kohtaamiseen osallistujat ovat astumassa. Esteetön ja saavutettava ympäristö mahdollistaa, että jokainen voi osallistua yhdenvertaisesti omista lähtökohdistaan käsin. Inklusiivinen tila ei tarkoita ainoastaan fyysistä esteettömyyttä, vaan myös moninaisten tarpeiden huomioon ottamista. Tilan suunnittelussa on tärkeää huomioida esimerkiksi erilaiset aistikokemukset. Valaistus, ääniympäristö ja visuaalinen selkeys vaikuttavat siihen, kuinka turvalliseksi ja keskittyneeksi osallistuja itsensä kokee. Rauhallinen ja meluton tila tukee keskittymistä sekä syventää yhteyttä omaan kokemukseen ja kehotietoisuuteen. Mahdollisuus vetäytyä hetkeksi syrjään antaa tilaa omalle rytmille ja suojaa kuormittumiselta.

Tilajärjestelyjen on hyvä olla valmiina ennen osallistujien saapumista: tuolit ovat paikoillaan esimerkiksi rinkimuodostelmassa, valaistus on kunnossa, ja mahdolliset tarjoilut, kuten tee ja kupit ovat laitettuna valmiiksi esille. Näin tunnelma on rauhallinen ja ohjaajana voit toivottaa osallistujat tervetulleeksi kohdaten tulijat kiireettömästi ja läsnäolevasti.

Miten luoda oikea ilmapiiri?

Turvallisen ja kohtaavan ilmapiirin luominen alkaa jo ennen osallistujien saapumista. Ennen tätä on tärkeää, että sinulla on ollut tilaa rauhoittua, laskeutua omaan olotilaasi ja virittäytyä kohtaamiseen.

Ole valmiina toivottamaan kaikki tulijat tervetulleeksi tai anna se tehtäväksi toiselle ohjaajalle tai vakituiselle kävijälle. Tervetulleeksi toivottaminen henkilökohtaisesti luo kokemuksen nähdystä ja kohdatusta tulemisesta. Tämä on tärkeää etenkin uusien osallistujien kohdalla, jotka saattavat jo valmiiksi jännittää uuteen paikkaan tulemistä ja uusiin ihmisiin tutustumista.

Ilmapiirissä on olennaista myös sallivuus ja valinnanvapaus. Se varmistuu, kun osallistujilla on lupa olla oma itsensä, osallistua peleihin omien voimavarojensa mukaan ja asettaa itse omat rajansa.

Turvallisuuden tunne vahvistuu, kun ryhmässä vallitsee luottamus ja kunnioitus. Kun ohjaaja jakaa avoimesti omia kokemuksiaan ja toimii esimerkkinä, osallistujat rohkaistuvat itsekin avautumaan. Turvaa rakentavat myös periaatteet, jotka käydään läpi heti alussa ja tarvittaessa toistetaan tapahtuman aikana.

Tapahtuman aikana

Kaikki mukaan alusta alkaen

Tapahtuman alussa on tärkeää, että ohjaaja tai ohjaajat esittelevät itsensä sekä avaa illan teeman ja Authentic Relating -periaatteet. Periaatteiden esittelyssä on hyvä avata tila hetkeksi kysymyksille. Kaikkien ymmärtäessä periaatteet voidaan vielä varmistaa, että kaikki sitoutuvat niihin, esimerkiksi toinen käsi nostamalla. Tämä on olennaisin konkreettinen asia turvallisen ilmapiirin varmistamiseksi.

Hetkeen laskeutumisen tukemiseksi pidetään myös aloitusmeditaatio tai tietoisuusharjoitus, jonka jälkeen myös osallistujat voivat esitellä itsensä lyhyesti. Tällä vahvistetaan turvallisuuden ja nähdäksi tulemisen tunnetta ja autetaan ryhmää virittäytymään yhteiseen tilaan.

Ohjeista säännöt selkeästi

Ohjaa pelien säännöt selkeästi niin, että kaikki kuulevat. Jotkut osallistujat tarvitsevat enemmän ohjausta kuin toiset. On tärkeää tunnustella, kuinka tarkkaan haluat sääntöjä noudatettavan. Mitä enemmän ylläpidät säännöissä pysymistä, sitä paremmin se tuottaa halutun lopputuloksen. Joustavampi osallistuminen ja ohjeistaminen taas tukee paremmin osallistujien ilmaisunvapautta.

Energian rytmittäminen

Tapahtuman aikana tilan energiat voivat nousta, kun osallistujat innostuvat jakamaan. Silloin on hyvä välillä kutsua ryhmää hiljentymään ja pysähtymään. Pienet läsnäoloon ohjaukset rauhoittavat tilaa ja auttavat orientoitumaan seuraavaan harjoitukseen. Ohjaajan kehonkieli, äänenkäyttö ja rytmi vaikuttavat myös suoraan ryhmän tunnelmaan. Nopeus, liike ja ilmeikkyydet aktivoivat, kun taas rauhallisuus ja hiljaisuus tukevat syventymistä.

Taitava ohjaaja osaa liikkua napakkuuden ja lempeyden välillä ohjatessaan ryhmää. Joskus tarvitaan selkeyttä ja vahvempaa viestintää. Toisinaan taas salliva tila tukee jokaisen mahdollisuutta olla oma itsensä.

Ryhmän tukeminen

Pelien välissä on hyvä kerätä palautetta ja rohkaista osallistujia jakamaan kokemuksiaan. Jakamaan kutsuvat kysymykset tukevat osallisuuden kokemusta. Havaitsemaasi jännitystä tai ilmeisiä sosiaalisia jännitteitä on hyvä pyrkiä sanoittamaan ääneen. Näin ilmapiiri voi vapautua ja osallistujat voivat rentoutua, mikä jälleen mahdollistaa turvallisemman tilan.

Kun joku jakaa jotakin henkilökohtaista, voi koko ryhmälle suunnattu kysymys, kuten "Tuntuiko tämä tutulta muille?" tai "Oliko jonkun kokemus täysin erilainen?" auttaa osallistujia peilaamaan omaa kokemustaan ja vahvistaa tunnetta yhteydestä. Taitava ohjaaja osaa kuunnella palautetta niin, että toinen tulee syvästi nähdyksi ja ymmärretyksi.

Kuinka kuunnella aktiivisesti

Kun osallistuja jakaa jotakin henkilökohtaista, ohjaajana sinulla on mahdollisuus vahvistaa hänen kokemustaan. Voit käyttää näitä keinoja varmistamaan, että osallistuja kokee tullessaan kuulluksi. Näin voit tuoda turvaa ja mahdollistaa syvän yhteyden tunnetta ryhmässä.

- Kehonkieli ja katsekontakti
 - Kehonkieleesi ilmaisee kuunteletko. Katso silmiin ja ilmaise, että kuuntelet. Pienet eleet voivat viestiä läsnäolosta ja kunnioituksesta.
- Toistaminen
 - Toistamalla kuulemasi autat osallistujaa tuntemaan olonsa kuulluksi, annat mahdollisuuden tarkentaa viestiä tarvittaessa ja autat myös muuta ryhmää ymmärtämään, mistä on kyse.
- Varmistaminen
 - Tiivistä kuulemasi asian ydin ja varmista, ymmärsitkö oikein. Tämä auttaa jakajaa jäsentämään kokemustaan ja voi myös antaa uusia oivalluksia.
- Omien tuntemusten jakaminen
 - Kerro, mitä itse tunsit kuullessasi jakamisen. Näin voit osoittaa, että jaetulla asialla on merkitystä.
- Peilaus
 - Voit sanoittaa, mitä arvelet osallistujan kokevan tai millainen tuo kokemus mahdollisesti oli hänelle. Tarkista sen jälkeen, osuiko arviosi oikeaan.
- Pysy uteliaana
 - Kysy halutessasi lisää. Uteliaisuus synnyttää usein lisää yhteyttä ja auttaa toista tuntemaan asiansa arvostetuksi.

Ajanhallinta

Ajankäytön hallinta ei tarkoita tiukkaa aikataulutusta, vaan kykyä reagoida joustavasti ryhmän tarpeisiin. On normaalia, että pelit etenevät suunniteltua nopeammin tai hitaammin. Tästä syystä on hyvä pitää varalla muutamia harjoituksia, joita voi tarvittaessa lisätä tai vaihtaa kevyempään. Voit kokeilla myös vaihtaa pelien järjestystä. On osa ohjaamisen taitoa osata muuttaa suunnitelmia lennossa!

Ajanhallintaan liittyy myös tilankäytön ohjeistaminen. Voi olla hyödyllistä ohjata esimerkiksi vessataukojen ajankohdat tai muistuttaa jakamisen pituudesta. Jos joku vie kohtuuttomasti tilaa, tilannetta voi ohjata lempeästi mutta selkeästi takaisin yhteiseen rytmiin. Tämän ei tarvitse olla kontrollointia, vaan vastuunkantoa koko ryhmän kokemuksesta.

Muista myös, että kaikkia tilanteita ei voi ennakoida. Ihmiset saattavat jäädä tulematta tai poistua kesken, joten nämä muutokset voivat vaikuttaa ryhmän dynamiikkaan ja aikatauluun. Ohjaajan tehtävä on tällöin kohdata tilanne rauhallisesti ja säilyttää kannatteleva ote. Miten reagoit muutoksiin vaikuttaa ilmapiiriin usein enemmän, kuin muutos itse.

Haastavien tilanteiden kohtaaminen

Ohjaajana voit kohdata ajoittain tilanteita, joissa osallistujan tunteet nousevat voimakkaasti pintaan. Näissä hetkissä on keskeistä säilyttää rauhallinen ja vakaa läsnäolo sen sijaan, että uppoutuisit mukaan jaettuun intensiteettiin. Tunteiden kohtaaminen edellyttää kykyä tunnistaa omat rajat sekä hyödyntää omia tunnetaitoja tasapainon säilyttämiseksi.

Jos tunnet olevasi läsnä ja kykenevä tarjoamaan tukea, voit osoittaa empatiaa ja harjoittaa aktiivista kuuntelua. Keskustelua ei kuitenkaan aina tarvitse jatkaa, mikäli tunnet olosi pelokkaaksi tai ylikuormittuneeksi. Sinun ei tarvitse kantaa omia voimavarojasi ylittävää vastuuta. Voit keskeyttää tilanteen lempeästi ja tarjota osallistujalle mahdollisuuden saada tukea toiselta ohjaajalta tai ohjata hänet eteenpäin ammattiavun pariin. On hyvä, jos sinulla on tietoa tukipalveluista, kuten Mieli ry:n auttavasta puhelimesta, johon tarpeen tullen osallistujia voi ohjata.

Kaikki kokemukset ovat tervetulleita, mutta niitä ei tarvitse nostaa ryhmässä erityisasemaan. Olennaisinta on, että osallistuja kokee tulleen kuulluksi ja hyväksytyksi. Joskus se edellyttää pysähtymistä ja tilanteen lyhyttä sanoittamista, toisinaan riittää yksinkertainen kiitos ja siirtyminen eteenpäin. On tärkeää seurata omaa kehoa ja ryhmän reaktioita. Jos ryhmän ilmapiiri muuttuu esimerkiksi levottomaksi tai vetäytyneeksi, on ohjaajan hyvä kysyä suoraan osallistujien vointia ja tarjota tarvittaessa tukea.

Empatia, läsnäolo ja rajojen asettaminen muodostavat yhdessä pohjan turvalliselle ohjaamiselle. Rajojen vetäminen ei ole kovuutta, vaan huolenpitoa sekä yksittäisistä osallistujista että koko ryhmästä. Selkeät rajat estävät yksittäisiä henkilöitä viemästä suhteettoman suurta tilaa ja auttavat säilyttämään aikataulun ja ryhmän tasapainon. Tämä edellyttää rohkeutta ja kykyä toimia jämakästi, mutta kuitenkin myötätuntoisesti.

Ohjaajan rooli ei ole ratkaista kaikkea yksin, vaan olla turvallinen ja rauhoittava tuki tilanteissa, joissa tunteet nousevat esiin. Tärkeintä on tunnistaa omat rajat, olla empaattisesti läsnä ja osata pyytää apua tai ohjata eteenpäin silloin, kun se on tarpeen. Näin rakennetaan yhteisö, jossa on tilaa ja lupa tuntea sekä olla turvassa.

Punaisen ristin listaus auttavista puhelimista ja verkkopalveluista:

<https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/auttavat-puhelimet-ja-palvelut-kotimaassa/>

Tapahtuman päättäminen

Tapahtuman lopettaminen on tärkeä osa ohjaajuutta ja siihen kannattaa valmistautua yhtä huolellisesti kuin aloitukseen. On tärkeää, että tapahtuma päätetään tietoisesti ja yhteisesti. Kevyet, ravitsevat harjoitukset tapahtuman lopussa auttavat osallistujia siirtymään intensiivisestä kokemuksesta pehmeästi takaisin omaan arkeen. Yhteinen purkukeskustelu tarjoaa tilan jakaa kokemuksia ja vahvistaa ryhmän tunnetta yhteydestä.

On myös tärkeää antaa osallistujille mahdollisuus jäädä tapahtuman jälkeen keskustelemaan ohjaajan kanssa kahden kesken. Tämä voi olla merkityksellinen hetki erityisesti niille, joille jokin harjoitus herätti voimakkaita tunteita, tai jotka haluavat jakaa henkilökohtaisia asioita. Näin tuetaan yhteisön turvallisuutta ja osoitetaan, että tapahtuman tarjoama tuki ei pääty viralliseen yhteiseen lopetukseen.

Jos tapahtumaa on ollut ohjaamassa useampi henkilö, on hyvä kokoontua ohjaajien kesken vielä lopuksi yhdessä keskustelemaan siitä, miten tapahtuma sujui. On arvokasta pohtia yhdessä, mitkä osiot toimivat hyvin, missä oli haasteita ja mitä halutaan tehdä toisin seuraavalla kerralla. Näin ohjaaminen voi kehittyä jatkuvasti.

Itsearviointi ja palaute

Ohjaajana kehittyminen edellyttää jatkuvaa itsearviointia. Tapahtuman jälkeen on syytä hetkeksi pysähtyä oman kokemuksen äärelle. Itseään kuuntelemalla voi saada arvokasta viestiä tapahtuman onnistumisesta.

Toinen keskeinen arvioinnin väline on osallistujilta saatu palaute. Palautetta kannattaa pyytää heti tapahtuman lopussa ja myöhemmin myös yhteisön viestintäkanavissa. Erityisesti spontaanisti käydyt keskustelut voivat antaa arvokasta tietoa, miten ohjaus vaikutti osallistujiin ja olisiko jotain voinut tehdä toisin. Saadun palautteen vertaaminen omiin tavoitteisiin auttaa tunnistamaan, toteutuivatko omat aikeet ja intentio osallistujien kokemuksessa. On myös hyvä tarkastella omia tulkintojaan ryhmästä ja sen tarpeista, sekä arvioida, kuinka hyvin kykeni vastaamaan niihin.

Vuorovaikutuksen laatu ja osallisuuden mahdollistaminen ovat osa ohjaajan arvioitavaa työtä. Voit tarkastella, kuinka hyvin annoit tilaa osallistujille, loit yhteydellisyyttä ja tarjosit selkeät ohjeet. Nämä kaikki tekijät rakentavat sitä ilmapiiriä, johon osallistujat tulevat ja jota he tapahtumasta pois lähtiessään vievät mukanaan.

Tiia Silvennoinen
2025
Sosionomi (AMK) opinnäytetyö
Hämeen ammattikorkeakoulu

Opas Authentic Relating -yhteyspelitapahtumien
ohjaamiseen Autenttiset ry:n toiminnassa

© 2025 Tiia Silvennoinen on lisensoitu CC BY 4.0 -
lisenssillä.

Lisenssi on nähtävillä osoitteessa
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

