



Autenttisen Vuorovaikutuksen Pelimanuaali

Autenttisen Vuorovaikutuksen Pelimanuaali

Authentic Relating Games Manual by Authentic Revolution 2022
suomentanut & toteuttanut Noora Laine-Müller Autenttiset Ry:n käyttöön 2026

© Copyright 2022 Love Juggernaut LLC
Authentic Relating Games Manual by Authentic Revolution on Creative
Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International-lisenssin alainen.

Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0) on
avoin lisenssi, joka sallii aineiston vapaan käytön, jakamisen ja muokkaamisen,
myös kaupallisesti, kunhan alkuperäinen tekijä mainitaan ja muokattu teos jaetaan
samalla lisenssillä.


Toisin sanoen, voit jakaa manuaalin kenelle tahansa, kunhan annat tunnustuksen
Authentic Revolutionille
www.authrev.org



Autenttisen Vuorovaikutuksen Pelimanaali

SISÄLLYSLUETTELO

04	Mitä on Autenttinen Vuorovaikutus?		
05	Miten käytät tätä manuaalia		
07	Avainsanat, -termit ja -fraasit		
11	Sopimukset	Empatiapelit	156
13	Maadoittavat pelit	Liike- ja kosketuspelit	167
31	Energisoivat pelit	Mukavuusaluetta laajentavat pelit	181
49	“Check In” pelit	Transpersonaaliset pelit	192
61	Ryhmytymispelit	Palauttavat pelit	204
76	Itsetuntemuspelit	Arvostuspelit	216
95	Itseilmaisupelit	Johtajuuspelit	232
107	Perspektiiviä muuttavat pelit	Circling ja intergral-pelit	243
126	Palautepelit	Samantapaisia menetelmiä	257
140	Uteliaisuuspelit	Kiitokset	258



Mitä on Autenttinen Vuorovaikutus?

Autenttisuus on käyttäytymistä ja puhumista linjassa omien sisäisten tunteidemme, halujemme ja tarpeidemme kanssa. **Autenttinen Vuorovaikutus** (eng. Authentic Relating, lyhennettynä AR) on harjoitus oman totuuden tuomiseksi vuorovaikutukseen toisten kanssa rikkaamman ja totuudenmukaisemman ihmisyyden kokemuksen rakentamiseksi.

Tässä manuaalissa esiteltävät Autenttisen Vuorovaikutukset Pelit ovat helppoja ja hauskoja tapoja tuoda AR jokapäiväiseen elämään. Ne voivat auttaa meitä nauttimaan elämästä enemmän – kokemaan syvempää yhteyttä ja empatiaa, ja ymmärtämään paremmin itseämme ja toisia.

Pelin päätyttyä saatat kokea, että olisit tuntenut pelikaverisi jo kauan. Monet pelaajat kertovat tullessaan huoneeseen täynnä ventovieraita, ja lähteneensä tuntien heidät ystäviksi. Jokainen peli on uniikki kokemus, pelasit sitten ensimmäistä tai sadatta kertaa. Opimme joka kerta yhteyteen astuessamme jotakin uutta toisistamme ja itsestämme.

Yksinkertaisista uteliaisuutta ruokkivista peleistä tietoisuutta kasvattaviin ja mukavuusaluetta venyttäviin ryhmäpeleihin Autenttisen Vuorovaikutuksen Peleillä on kyky vaikuttaa syvästi ja positiivisesti tapaamme olla vuorovaikutuksessa ja elää.

Tämä manuaali on yli yhdeksän vuoden työn tulos. Se sisältää kymmenittäin harjoituksia, joiden tarkoitus on lisätä läsnäoloa, yhteyttä, itsetuntemusta ja empatiaa vuorovaikutuksessa. Manuaalin sisältämät "Pelit" ovat laajalti testattuja peliyhteisöissä ymäri maailman. Kiitos kaikille, jotka ovat kehittäneet näitä pelejä!

Tämän manuaalin alkuperäinen teos Authentic Relating Games Manual by Authentic Revolution on Sara Nessin kokoama sekä Jeannie Bogueen, Ebony Phillipsin ja Ankati Dayn editoima. Manuaalin on suomentanut Noora Laine-Müller. Pelien kuvauksissa käytetyt pronominit ("minä", "me") viittaavat Sara Nessiin ja / tai Austin (USA) yhteisöön. Voit tavoittaa Saran sähköpostilla sara@authrev.com. Suomeen liittyvissä asioissa voit ottaa yhteyttä Autenttiset Ry:n.

Miten käytät tätä manuaalia

Valitse peli

Kaikki pelit luovat yhteyttä. Valitse peli sen perusteella mitä haluat itsesi ja muiden osallistujien kokevan.

- Haluatko herättää keskustelua? Kokeile Uteliaisuuspelejä.
- Haluatko nostaa esiin jännitettä, josta et ole pystynyt puhumaan? Kokeile Palautepelejä.
- Haluatko lisämaustetta juhliin tai tapahtumaan? Kokeile Itseilmaisu- tai Ryhmäytymispelejä.

Pelit on järjestetty manuaaliin niiden tapahtumissa yleisimmin käytetyn järjestyksen mukaisesti. Useimmiten aloitamme Maadoituspeleillä, siirrymme Ryhmäytymispeleihin, tutkimme tiettyä teemaa muiden pelien avulla, käytämme energisoivia pelejä silloin kun tarvitsemme aktivaatiota ja lopetamme Arvostuspeleihin. Voit rakentaa pelitapahtuman sisällön haluamallasi tavalla tai valita vain yhden pelin.

Sara Nessin eniten suosittelat pelit on merkattu kahdella tähdellä **

Valitse yleisösi mukaisesti

Jotkut pelit toimivat hyvin ihmisille, joilla ei ole kokemusta kehotietoisuudesta, muutostyöstä tai haavoittuvuuden paljastamisesta. Jotkut pelit vaativat perustasoista keho- ja tunnetietoisuutta, oman kokemuksen omistamista ja haavoittuvaisuutta. Valitse pelit tietoisesti ottaen huomioon pelaajien kyvyt ja varmista, että havainnollistat esimerkiksi mitä toivot osallistujien tekevän.

Tee omalla tavallasi

Jokaista peliä voi pelata lukemattomilla eri tavoilla. Voit kokeilla erilaisia ajoituksia, leikkisyyttä tai vakavuutta pelin esittelyssä, antaa erilaisia esimerkkejä, ottaa eri määrän osallistujia, antaa ohjeet eri sanoituksin ja kokeilla erilaisia lauseenalkuja. Voit nimetä pelin "Peliksi" tai "Tehtäväksi" tai "Maagiseksi yhteyskokemukseksi". Voit sitoa osallistujien silmät, pelata ulkona tai perheesi kanssa. Kokeile erilaisia vaihtoehtoja ja löydä itsellesi sopiva tapa pelata!

Jos ohjaat Autenttisen Vuorovaikutuksen työpajoja, tutustu "Creating Authentic Communities" manuaaliin löytääksesi ehdotuksia työpajan rakentamiseksi.

Huomioita pelin rakenteesta

Jokaisen pelin kohdalta löydät kohdat "asetelma", "aika", "peliohjeet", "variaatiot" (jos sellaisia on), ja "attribuutiot". Monia pelejä voi pelata myös muunlaisilla kuin ehdotetuilla kokoonpanoilla ja ajoituksilla. Jos muutat pelin perusasetelmaa, saatat joutua muokkamaan myös sen ohjeistusta ja sisältöä.

Kaikki ajat ovat arvioita, jotka perustuvat omaan kokemukseeni peleistä. Aikaan on sisällytetty ohjeistus sekä aikaa muutamien osallistujien kokemuksen jakamiseen.

Pelit on attribuoitu keksijöilleen niissä tapauksissa, joissa tiedämme pelin alkuperän. Authentic Relating terminä ja Authentic Relating Games konseptina ovat alunperin peräisin Authentic Worldiltä. Alkuperäisen manuaalin ovat koonneet Bryan Bayer ja Decker Cunov.

Jos huomaat virheellisen attribuution, voit ottaa yhteyttä [Sara Nessiin](#). Halutessasi voit lähettää uuden variaation tai pelin seuraavaa manuaalia varten [tällä lomakkeella](#).

Lisää resursseja

Sivustolta

<https://www.authrev.org/facilitation-center> löydät:

- Peli-iltojen ohjemia
- Lauseenalkuja
- Esimerkkejä yhteisön sopimuksia varten
- Videoita
- AR:n tyyppisiä pelejä ja harjoituksia
- Sanaston

...ja paljon muuta!



Avainsanat, -termit ja -fraasit

Tästä sanastosta opit monia Autenttisisessa Vuorovaikutuksessa ja tässä oppaassa käytettyjä sanoja ja termejä. Laajemman sanaston löydät (englanniksi) täältä.

(Suomentajan huom: joitakin termejä käytetään suomeksi pelatessa myös englanniksi – olen kääntänyt vain niiden merkityksen. Olen myös lisännyt tai poistanut sanoja ja muokannut merkityksiä arvioiden niiden tarpeellisuutta ja aiheellisuutta suomeksi pelatessa.)

Autenttinen Vuorovaikutus (Authentic Relating, AR)

Kommunikaation muoto, jossa havaitsemme ja paljastamme omia tunteitamme, ajatuksiamme, motivaatioitamme ja havaintojamme.

Circling

Vuorovaikutuksellinen meditaatioharjoitus, jossa sanoitat ja ilmaiset tämänhetkistä fyysistä ja emotionaalista kokemustasi (suhteessa näihin ihmisiin).

Check In

Yksilön tai ryhmän (tämänhetkisen) kokemuksen tarkistaminen ja vahvistaminen. Kuinka he voivar ja mitä he tarvitsevat nyt.

- "Haluan vain tarkistaa – kuinka voimme juuri nyt?"
- "Tehdään check in – kierros. Jaa mitä koet ja miten voit juuri nyt."

Fasilitaattori

Henkilö, joka pitää tilaa ryhmälle pelata, luoda, osallistua ja kokea

Haastava, edgy

Kokemus, joka laittaa kokijan (emotionaaliseen) epämukavuuteen kuitenkin musertamatta häntä.

- "Tunnen vetovoimaa sinua kohtaan. Se tuntuu haastavalta paljastaa."

Integraali(teoria)

Filosofi Ken Wilberin kehittälemä monia psykologisia, filosofisia ja uskonnollisia teorioita yhdistelevä kehityksellinen teoria kollektiivin ja ihmisen evoluutiosta, usein käytetty AR:n ja Circlingin yhteydessä.

Jako

Sanalla "jako" viitataan osallistujan sanalliseen ilmaisuun kokemuksestaan.

Jaettu todellisuus

Yksimielisyys kokemamme maailman luonteesta. "Tiedän, että tiedät että tiedän." Suurimman osan ajasta meillä ei ole jaettua todellisuutta. Sen saavuttaminen on Autenttisen Vuorovaikutuksen keskiössä.

- Olemmeko yksimielisiä, että "puhdas" tarkoittaa kaikkien astioiden laittamista paikoilleen?"

Kehollistaminen

Tunteen ja / tai tuntemuksen kokeminen kehollisesti. Vrt. kokemuksen älyllistäminen, kokemuksesta kertominen.

Konteksti

Ympäristö tai kehys, jossa toteamus, kokemus tai tapahtuma tapahtuu, ja joka saattaa muuttaa tai olla muuttamatta sen merkitystä.

Kokemuksen omistaminen, "ownaaminen"

Vastuun tunnistaminen omista tunteista, tuntemuksista, reaktioista, teoista, ajatuksista, uskomuksista, oletuksista ja tavoista. Niiden kommunikoiminen kielellisesti esimerkiksi "minä"-ilmaisuin.

- "Vaikutat vihaiselta. Tunnen pelkoa."

Laskeutuminen

Syvämmän läsnäolon tunne kokemuksessa, itseen, kehoon ja hetkeen maadoittuminen

Lauseenalut

Ennalta annettuja lauseiden alkuja osallistujien jatkettavaksi.

Nimeäminen

Nimen antaminen kokemukselle, esimerkiksi kehotuntemuksen nimeäminen.

- "Huomaan painavan tuntemuksen rinnalla, se on surua."

Sanoittaminen

Oman kokemuksen sanallinen kommunikoiminen toisille.

- "Sanoita kokemustasi kolmen minuutin ajan."

The Austin Love Juggernaut

Austinin (USA) Autenttisen Vuorovaikutuksen yhteisö.

Tilan pitäminen

Oman tai toisen ihmisen kokemuksen läsnäoleva, kokonaisvaltainen ja tuomitsematon kuunteleminen ja todistaminen. Kutsu emotionaaliseen avoimuuteen.

Todistaminen

Toisen ihmisen kokemuksen, kokemuksen ilmentämisen ja sanoittamisen neutraali, tuomitsematon, puuttumaton ja avoin kuunteleminen ja havaitseminen.

Toisen maailmaan eläytyminen

Pysähtyminen toisen ihmisen kokemuksen ja havaintojen äärelle niiden ymmärtämiseksi ja / tai kehollistamiseksi.

- "Kun eläydyin hänen maailmaansa konfliktitilanteessa, ymmärsin miksi hän oli niin vihainen minulle."

Tunne

Emotionaalinen tunne, kuten suru, ilo tai viha

- "Olen vihainen"
- "Olen hieman peloissani, suurimmaksi osaksi innoissani"

(huom: sanan "tuntea" väärinkäyttö tuomitsemisen / oletuksen ilmaisemisessa: "tunnen, ettet kerro totuutta nyt")

Tuntemus

Fyysinen, kehollinen kokemus, iholla tai kehon sisällä

- "Käsiäni nipistelee."
- "Tunnen terävää särkyä otsani takana."

Transpersonaalinen

Tietoisuus jostakin, joka ylittää tavanomaisen itsen / persoonan käsityksen. Normaalin itseä koskevan käsityksen ylittävän tietoisuuden luominen ja rohkaiseminen.

Triggeröitynyt

Intensiivinen tunnekokemus, usein negatiivisia / epämukavia tunteita, kuten viha, kipu, suru.

- "Triggeröidyin siitä mitä juuri sanoit. Se muistuttaa minua ulkopuolisuuden kokemuksesta lapsena."

Piiri

Osallistujien (ja fasilitaattorin) muodostama rinki - ympyrä, jossa osallistujat seisovat tai istuvat.

"Popkorni"

Kutsu osallistujalle kokemuksensa jakamiseen popkorni-tyyliin, silloin kun osallistuja itse haluaa, ilman määrättyä järjestystä

- "Voisimme ottaa muutaman jaon popkorni-tyyliin. Voit puhua jos / kun sinulla on jotakin jaettavaa."

Vaikutuksen / impaktin jakaminen

Tilanteen sinuun tekemän vaikutuksen sanallinen jakaminen ryhmälle tai tietylle henkilölle.

- "Vaikutat järkyttyneeltä. Haluaisitko jakaa miten se mitä Sandra sanoi vaikutti sinuun?"

Varjo

Puoli itsestäsi, jota et normaalisti mielelläsi tunnustaisi omaksesi.

- "Varjoni pyrkii miellyttämään kaikkia ympärilläni. Se saa ihmiset pitämään minusta, mutta usein samalla menetän kosketuksen omiin tunteisiini ja haluihini."



Sopimukset

Autenttisen Vuorovaikutuksen sopimukset jaetaan yleensä tapahtuman alussa. Niiden läpikäyminen ei aina ole välttämätöntä, varsinkaan epävirallisemmassa kontekstissa. Sopimukset kuitenkin tuovat huomion AR:n keskiössä oleviin arvoihin, joten ne voivat olla avuksi uusille ihmisille. Käytä näitä kaikkia tai valitsemiasi luodaksesi AR-pelien pelaamiseen sopiva kulttuuri.

1. Kunnioita itseäsi

Olet itsesi tärkein prioriteetti. Jos sinulle nousee kehollisia tai tunteisiin liittyviä tarpeita, jotka estävät sinua olemasta täysin läsnä, pidä huolta niiden täyttymisestä. On aina mahdollista jättää jokin peli, tai kaikki, väliin. Saat muuttaa mieltäsi milloin vain. Mitä enemmän otat vastuuta itsestäsi, sitä enemmän vapautta sinä ja muut voitte kokea pelien aikana ilman tarvetta huolehtia toistenne sanoittamattomista tarpeista.

2. Haasta itsesi

Autenttisen Vuorovaikutuksen pelien on tarkoitus viedä meidät paikkoihin, joihin emme normaalisti menisi. Nämä pelit ovat kutsuja nojata epämukavuuden kokemukseen, joka on usein läsnä autenttisempaa ilmaisua tutkiessa. Haasta siis itseäsi, omaa kokemustasi silti kunnioittaen. Löydä itsellesi luomasi rajat ja nojaa niihin. Haasta ja venytä rajojasi löytääksesi uusia tapoja olla vuorovaikutuksessa. Ei ole yhtä oikeaa tapaa!

3. Ole läsnä

Pysy tietoisena kehosi tuntemuksista, tunteistasi ja tarpeistasi pelien aikana. Huomaa missä huomiosi on. Jos huomiosi vaeltaa pois itsestäsi tai pelikaveristasi, tuo itsesi lempeästi takaisin yhteyteen. Mitä tietoisempi olet itsestäsi ja kokemuksestasi, sitä enemmän saat irti tästä työstä.



4. Luottamuksellisuus pyydettyä

Jos sinusta tuntuu, että olet jakanut jotakin sellaista, jonka haluat pidettävän luottamuksellisena, pyydä luottamuksellisuutta niiltä kenen kanssa olet jakanut kokemuksesi. Käytämme "luottamuksellisuutta pyydettyä" (yleisen luottamuksellisuuden oletuksen tai sopimisen sijaan), koska se auttaa meitä pyytämään mitä tarvitsemme, ja koska haavoittuvainen jakaminen voi tapahtua sekä pelitapahtumien aikana että niiden ulkopuolella. On helpompi muistaa yksittäinen, tarkoin määritelty pyyntö kuin kaikki tapahtuman aikana jaettu.

5. Tarkista oletuksesi

Kehitämme tarinoita toisistamme, ja maailmasta suodattaaksemme vastaanottamamme sosiaalisen informaation määrää. Yksi Autenttisen Vuorovaikutuksen merkittävimmistä työkaluista on tulla tietoiseksi ja tarkistaa näitä oletuksia.

Jos joku vaikuttaa etäiseltä, vihaiselta, hämmentyneeltä, iloiselta, surulliselta jne. oletuksen tarkistaminen voi auttaa sinua linjaamaan havaintosi ja todellisuus. Näin voit olla yhteydessä toiseen ihmiseen sen sijaan että vuorovaikuttaisit oman olettamuksesi kanssa. Oletuksien tarkistamisen ansiosta emme yritä pelastaa jotakuta jonka oletamme tuntevan epämukavuutta emmekä etäänny jostakusta jonka oletamme olevan vihainen.

Voit tarkistaa oletuksesi kysymällä: "Voinko tarkistaa oletukseni sinusta / tästä tilanteesta? Kuvittelen / oletan, että tunnet / koet / haluat..."





M A A D O I T T A V A T
P E L I T



Maadoittavat pelit

Kuulemme usein kehotuksia "olla läsnä" ja "pitää huomio tässä hetkessä". Huolimatta vinkeistä ja meditaatiokursseista, huomion keskittäminen on haastavaa, erityisesti toisten ihmisten läsnäollessa. Sosiaalinen media ja sosiaalinen ahdistus ehdollistavat mieltä vaeltamaan pois nykyhetkestä. Tarvitsemme kutsuja tuodaksemme mieleemme tähän hetkeen.

Maadoittavat pelit kutsuvat osallistujia huomaamaan mitä tapahtuu sekä heissä itsessään että heidän välillään. Ne kannustavat itsetuntemuksen, itsesäätelyn, keskittymisen ja hienovaraisen huomaamisen kyvyn kehittämiseen.

- *"Havaitseminen"* ja *"Kontekstin huomaaminen"* ovat pelejä jotka, kuten meditaatio, suuntaavat huomionne siihen mitä meissä itsessämme tapahtuu, muista ihmisistä erillisenä
- *"Joukkoistettu meditaatio"*, *"Ohjattu läsnäolo"*, *"Feng Shui"*, *"Kehys"* ja *"Huomion kohdentaminen"* antavat fasilitaattorille, tai monessa tapauksessa kenelle tahansa osallistujalle, mahdollisuuden ohjata huomio tiettyyn kohteeseen tai aspektiin, ja huomata mikä itsessä muuttuu
- *"Huomaaminen"*, *"Kättelypeli"*, *"Näe ja tule nähdäksesi"*, ja *"Pää ja sydän"* ohjaavat huomion vuorovaikutukselliseen tilaan, jossa olemme tietoisia itsestämme kun olemme yhteydessä toisiin

Milloin maadoittavia pelejä käytetään:

- Tapahtuman alussa osallistujien fyysisen ja mentaalisen laskeutumisen avuksi
- Tasaamaan tilannetta kun ryhmässä on paljon pinnalla olevia tunteita tai intensiteettiä
- Milloin vain tapahtumissa, joissa painotetaan läsnäoloa

Sisällys

- Havaitseminen
- Kontekstin huomaaminen
- **Joukkoistettu meditaatio
- Ohjattu Läsnäolo
- Feng Shui
- Kehys
- Huomion kohdentaminen
- Huomaaminen
- Kättelypeli
- Näe ja tule nähdäksesi
- Pää ja sydän

Havaitseminen

(eng. "Noting")

Asetelma: parit **Aika:** 5-10 minuuttia

Havaitseminen tuo osallistujat syvään, meditatiiviseen läsnäoloon, erityisesti jos katsekontaktia pidetään yllä koko harjoituksen ajan.

Peliohjeet

Valitkaa parit ja asettukaa läsnäoloon parin kanssa. Valitkaa kuka on "A" ja kuka "B". A puhuu ensin. Kolmen minuutin (tai pidemmän) ajan A sanoo ääneen **yhden sanan**, joka kuvaa mitä tahansa mitä hänen tietoisuuteensa tulee.

Sanat voivat olla hyvin laajasti kuvaavia: "Ajatus. Tuntemus. Tunne. Ajatus. Ajatus." Tai tarkempia: "Kutina. Hämmennys. Kyseenalaistaminen. Pelko. Ajatus. Tyhjiys.". Ajan loputtua pari vaihtaa rooleja, B sanoittaa ja A todistaa.

Variaatiot

Tietoisuus huomion kohteesta vuorovaikutuksessa:

Jakautukaa pareiksi. A:lla on 3 minuuttia aikaa nimetä, hetki hetkeltä, huomion kohde "itsen", "toisen" ja "molempien" välillä. B kuuntelee.

"Itse" tarkoittaa huomion kiinnittymistä henkilön A omaan kokemukseen. "Toinen" tarkoittaa hänen huomionsa keskittymistä pelikaveriin. "Molemmat" tarkoittaa huomion kiinnittymistä osallistujien välille. Jakakaa lyhyesti kokemuksesta ja vaihtakaa rooleja.

Attribuutiot

Tämä peli on otettu Micah Suttonin The Austin Love Juggernaut-yhteisön työpajasta. Variaation on kehittänyt Valerie Steen Fort Collinsin Authentic Relating Groupista.

Kontekstin huomaaminen

(eng. "Contexter")

Asetelma: koko ryhmä **Aika:** 5-7 minuuttia

Tämän pelin tarkoitus on, kontekstin huomaamisen ja sanoittamisen avulla, totuttaa osallistujat termeihin "laskeutunut" ja "yhteydessä".

Peliohjeet

Ohjaa maadoittava, omaan kokemukseen huomion tuova meditaatio. Pyydä, että osallistujat, silmänsä avatessaan, tuovat "yhteyden" tunteen mukanaan.

Täydennä tämä lauseenalku: "Juuri nyt tapahtuu..." Osallistujat vastaavat lauseenalkuun popkorni-tyyliin 3-5 minuutin ajan ilman muiden kommentointia (sormien heiluttaminen resonanssin merkiksi on ok).

Ohjeet fasilitaattorille

Kysy säännöllisesti ja sattumanvaraisesti missä osallistujien maadoittunut / laskeutunut / yhteyden tunne on.

Attribuutiot

Pelin on kehittänyt Mike Blas Austinin yhteisöstä.



Joukkoistettu meditaatio

(eng. "Crowdsourced Meditation")

Asetelma: koko ryhmä **Aika:** 5-10 minuuttia

"Harvoin aloitan iltaa Austinissa ilman jonkinlaista meditaatiota. Tietoisuus itsestä on edellytys autenttisuudelle, ja se helpottaa osallistujia olemaan läsnä. Tämä peli on hieno tapa yhdistää henkilökohtainen läsnäolo ja ryhmätyöskentely." - Sara Ness

Peliohjeet

Osallistujat sulkevat silmänsä ja asettuvat kokemuksensa kuuntelemiseen. Sitten, heti kun kuka tahansa haluaa, voi hän nimetä mistä ovat tietoisia juuri nyt. Esimerkiksi "käteni hikoilevat", "tunnen hermostuneisuutta" tai "otan syviä hengityksiä". Kokemuksesi voi ottaa vaikutteita kuulemastasi, tai se voi pysyä muuttumattomana - kumpikin on ok. Käytä muiden tietoisuutta oppaana syvemmälle läsnäoloon.

Ohjeet fasilitaattorille

Aloita omalla esimerkilläsi ja jaa omasta kokemuksestasi ensin. Kerro osallistujille, että on sallittua puhua samanaikaisesti, toistensa päälle.

Variaatiot

Joukkoistettu ohjattu meditaatio: Kuka tahansa voi ehdottaa mihin ryhmän tulisi kiinnittää huomionsa meditaation aikana, perustuen omaan havaintoonsa tästä hetkestä. "Tule tietoiseksi käsistäsi", "kuvittele että allasi ei ole lattiaa", "ota hengitys ja tunne kuinka se matkaa rintakehässäsi", jne. Anna ehdotusten virrata 5-10 minuuttia.

Attribuutiot

Pelin on kehittänyt Sara Ness the Austin Love Juggernaut-yhteisöstä.

Ohjattu läsnäolo

(eng. "Guided Presence")

Asetelma: koko ryhmä / parit **Aika:** 5-15 minuuttia

Peliohjeet

Kävele hiljaiseen huoneeseen. Löydä itsesi jonkun luota ja ota katsekontakti samalla kun pohdit fasilitaattorin antamia ajatuksia ja kysymyksiä (kts. fasilitaattorin ohje alla). Jakakaa kokemuksesta jälkeinpäin.

Ohjeet fasilitaattorille

Lue tämä ohje ääneen kun osallistujat seisovat pareissa toistensa kanssa ja ottavat katsekontaktia.

"Ehkä tunnet tämän ihmisen, tai ehkä tämä ihminen on ventovieras. Ehkä sinulla on tarina siitä mitä uskon tämän ihmisen olevan. Joka tapauksessa, päästä irti tarinastasi. Mikä on erilaista tässä yhteydessä? Mikä on samanlaista? Hengitätkö? Missä huomiosi on - itsessäsi, parissasi vai molemmissa? Kuuletko oletuksia tai mielipiteitä mielessäsi? Huomaa ne ja päästä ne menemään. Minkälainen maku tai laatu tässä yhteydessä sinulle on?"

Sulje silmäsi. Hengitä sisään. Hengitä ulos. Huomaatko odotuksia siitä, minkälainen tämän yhteyden pitäisi olla? Etsitkö hyväksyntää pariltasi? Mitä itseäsi muistuttavaa näet tämän ihmisen silmissä? Mitä jos tämä on sinun elämäsi viimeiset 15 minuuttia? Miten vuorovaikuttaisit eri tavalla juuri nyt?"



Variaatiot

Yhteys erilaisissa konteksteissa:

Osallistujat kulkevat ympäri huonetta, ja ottavat katsekontaktia toisiinsa erilaisin tavoin - ihan kuin he kävelisivät toisen ohi kadulla. Osallistujat kokeilevat erilaisia suhtautumistapoja: olla epäileväinen kohtaamansa ihmisen suhteen, suhtautua vastaantulevaan ystävällisesti, katsoa pariansa kuin haluaisivat itseänsä katsottava jne.

Osallistujat jakavat kokemuksestaan harjoituksen jälkeen: miltä se tuntui kehossa?
Miten kontekstin (suhtautumistavan) muuttaminen vaikutti luottamuksen tunteeseen?

Attribuutiot

Pelin on kehittänyt Mike Blas Austinin yhteisöstä.



Feng shui

(eng. "Feng Shui")

Asetelma: koko ryhmä tai pienryhmät (4-7 hlö) **Aika:** 15-30 minuuttia

Feng Shui on perinteinen kiinalainen harjoitus, jota käytetään mahdollisimman harmonisen rakennusten tai esineiden välisen järjestyksen löytämiseksi. Tässä pelissä tutkitaan miten erilaiset fyysiset ihmistenväliset ryhmitykset ja muodostelmat vaikuttavat heidän tunnetiloihinsa.

Peliohjeet

Istukaa piiriin. Ottakaa tarpeeksi aikaa, jotta jokaisella osallistujalla on mahdollisuus huomata miltä heistä tuntuu (tunteet, tuntemukset) tässä muodostelmassa. Jakakaa havaintonne omasta kokemuksestanne ryhmälle popkorn-tyyliin. Huomaa asioita kuten tunnetko olevasi yhteydessä vai tunnetko erillisyyttä muista, oletko vakava vai leikkisä, eneginen vai väsynyt jne.

Muutaman jaon jälkeen, muodostakaa uusi muodostelma, esimerkiksi piiri seisten. Nyt, seisoessanne, jakakaa miltä tämä uusi muodostelma tuntuu ja miten osallistujien kokemus on erilainen kuin edellisessä piirissä.

Jatkakaa muodostelmien vaihtamista ja tutkikaa miltä jokainen niistä tuntuu.

Ohjeet fasilitaattorille

Ohjaa muodostelmien muutokset. Vaihtoehtoisesti voit antaa osallistujien ehdottaa uusia ryhmityksiä. Tämä peli on mahtava fasilitaattoreiden kouluttamisessa, sillä se havainnollistaa miten erilaiset ryhmitykset vaikuttavat ihmisten kokemukseen.



Variaatiot

Pelatkaa eri elementeillä, kuten:

- Lähellä / kaukana
- Seisten / istuen
- Kohti toista / toisesta poispäin
- Kosketus / ei kosketusta
- Kaikki samassa asennossa / joku tai jotkut osallistujat eri tavalla (esim. yksi seisoo kun muut istuvat)

Attribuutiot

Pelin on kehittänyt Jesse Reilly Brisbane Authentics-yhteisöstä.



“Kehys”

(eng. “Frame”)

Asetelma: parit **Aika:** 7-20 minuuttia

Tämä peli on kuin Huomaamispele (kts. seuraava sivu), mutta sanomalla sanan “Kehys” otamme “kuvan” yhdestä hetkestä voidaksemme ihailta, arvostaa ja huomata sen.

Peliohjeet

Tätä peliä pelataan pareittain, vuoronperään puhuen. Ensimmäinen henkilö sanoo vuorollaan “kehys” - ja sanoittaa sen jälkeen mitä huomaa siinä hetkessä. Kuvittele, että juuri tämä hetki vuorovaikutuksessa on kuin upea taideteos, joka olet kehystänyt. Kuvaile lyhyesti, taiteentuntijan lailla, tätä kehystämääsi hetkeä parillesi. Vaihtakaa sitten vuoroja - nyt toinen henkilö sanoo vuorollaan “kehys” ja kuvailee kehystämäänsä hetkeä. Jatkakaa vuorotellen tai vaihtakaa pareja.

Ohjeet fasilitaattorille

lopussa anna osallistujille lauseenalku tai hieman aikaa palautteen antamiseen. Tätä peliä voi pelata myös pienryhmissä.

Attribuutiot

Tämän pelin on lähettänyt Daniel Johnson Authentic Relating Philadelphiasta - hänen mukaansa peli on aluperin Authentic SF-yhteisön alkuajoilta.



Huomion kohdentaminen

(eng. "Lens of Attention")

Asetelma: koko ryhmä tai pienryhmät **Aika:** 15-45 minuuttia

Pitäkää hauskaa tämän pelin kanssa ja heittäytykää luoviksi aiheiden suhteen. Voitte antaa huomiota mille tahansa kohteelle juuri niin kauan kuin haluatte.

Peliohjeet

Ryhmänä, täydentäkää lauseenalku "kun kohdennan huomioni...., huomaan...."
Fasilitaattori valitsee huomion kohteen muutamalle ensimmäiselle kierrokselle.
Esimerkiksi "keskitä huomiosi hengitykseesi." Tämän jälkeen osallistujat sanoittavat "kun kohdennan huomioni hengitykseeni, huomaan...." Tehkää 2-4 kierrosta. Hengitys, keho, sydän, tunteet, halu, ryhmä, yhteys jne.

Muutaman kierroksen jälkeen joku osallistujista valitsee huomion kohteen. Kuka tahansa voi vaihtaa kohdetta sanomalla "kohdennetaan huomiomme....", jonka jälkeen osallistujat jakavat mitä huomaavat kun kiinnittävät huomiota juuri tähän kohteeseen.

Esimerkiksi:

- "Kohdennetaan huomiomme Jessicaan."
- "Kun kohdennan huomioni Jessicaan, huomaan hymysi."
- "...huomaan iloisuutta."
-huomaan lempeyttä."
- "Kohdennetaan huomiomme lempeyteen."
- "Kun kohdennan huomioni lempeyteen, huomaan että alan tuomita itseäni siitä, etten ole lempeä."
- "Huomaan tuntevani oloni turvalliseksi."



Voitte pysyä kussakin huomion kohteessa muutaman minuutin, puoli tuntia tai hypätä kohteesta toiseen milloin vain, jos ette pidä ehdotuksesta.

Kohdentakaa huomionne vaikka hattaraan, elämän loputtomaan mysteeriiin, lapsuusmuistoihin tai konfliktiin. Jos jollakulla on hankaluuksia kohdentaa huomionsa, on ok sanoa: "Kun kohdistan huomioni tämän ryhmän väliseen yhteyteen, huomaan etten halua laittaa huomiota siihen." Tai... "Huomaan, että minun on hyvin vaikea kohdistaa huomiota." Kaikki on tervetullutta ja voidaan sisällyttää kokemukseen.

Attribuutiot

Pelin on keksinyt Daniel Johnson.



**Huomaaminen

(eng. "Noticing")

Asetelma: parit **aika:** 5-30 minuuttia

"Huomaaminen" on kaikkien pelien isoisä - paras tietämäni tapa tuoda ihmiset keskusteluun yhteydestä sisällön sijaan. Täydellinen peli jokaiseen tilanteeseen, tapahtumaan ja juhlaan.

Peliohjeet

Pareina valitkaa kumpi aloittaa - A vai B.

A aloittaa: "Kun istun / seison / olen kanssasi tässä, huomaan...." tunnistuen jotakin parin kokemuksessa tässä hetkessä.

B vastaa "Kuillessani tämän, huomaan..."

Peli jatkuu edestakaisella vuoropuhelulla 2-5 minuutin ajan: "Kuillessani tuon, huomaan... Kuillessani tuon, huomaan..."

B:n huomaamisen ei tarvitse suoraan liittyä A:n huomaamaan asiaan; tämän sanoituksen tarkoituksena on kiinnittää huomiota vuorovaikutukseen ja parien väliseen suhteeseen, mutta kaikkein tärkeintä on tietoisuus omasta itsestä tässä hetkessä.

Ohjeet fasilitaattorille

Ohjaa osallistujien huomio huomaamaan tunteita ja tuntemuksia. He voivat huomata kaiken, myös sellaisia asioita joita päättävät olla jakamatta. Pelin intentio on saada osallistujat huomaamaan mitä heissä itsessään tapahtuu heidän ollessaan vuorovaikutuksessa toisen kanssa.



Variaatiot

- Keholliset tuntemukset: "Kun olen tässä kanssasi, tunnen..." jokin kehon tuntemus, ilman tulkintoja
- Tunteet: "Kun olen tässä kanssasi, tunnen..." jokin tunne (kehossa), ilman tulkintoja. Voidaan yhdistää kehotuntemusten kanssa
- Tunteita, "koska": "Kun olen tässä kanssasi, tunnen...koska..." Kumpikin osallistuja antaa syyn tunteelleen otsikkotasolla, lyhyesti. Huomaa miten kontekstin sanallistaminen vaikuttaa kokemukseesi vuorovaikutuksessa toisen kanssa.
- Ajatukset: "Kun olen tässä kanssasi, ajattelen..."
- Asioita toisesta: "Kun olen tässä kanssasi, huomaan..." jokin asia toisesta, jonka voit kiistattomasti havaita, esim. kun olen kanssasi, huomaan hiustesi pituuden. Pyri välttämään tulkintoja tai kuvittelua; huomaa kuinka kiistattomia havaintosi voivat olla.
- Huomaa ja kuvittele: "Kun olen tässä kanssasi, huomaan [jotakin kiistattomasti havaittavaa toisesta], ja kuvittelen..." Lisäksi, halutessanne: puhuja tarkistaa henkilö B:ltä "onko kuvitelmani totta?" ja antaa B:n jakaa mikä on enemmän totta hänelle tässä hetkessä.
- Huomaa, kuvittele, tunne, toive: Sanoittakaa vuorotellen: "Huomaan [jotakin kiistattomasti havaittavaa toisessa]...kuvittelen...tunnen...ja haluan..." On ok jättää väliin joitakin kohtia.
- Utelias huomaaminen: Henkilö A:lla on 2-3 minuuttia aikaa siitä mikä henkilö B:ssä häntä kiehtoo, mikä toisessa herättää uteliaisuuden. Tämän jälkeen vaihto. Tätä versiota voi pelata myös vuoronperään, A: "Olen utelias..." ja B: "Kuullessani tuon, tulen uteliaaksi..."



- Yhteyden arvostaminen: Pelataan 3-4 henkilön ryhmissä. Jokaisessa ryhmässä kaksi henkilöä pelaavat huomaamista 90 sekunnin ajan samalla kun muut osallistujat todistavat yhteyttä. Huomaamispelin loputtua, kaikki ryhmän osallitujat jakavat kokemuksensa ja huomionsa yhteydestä parin välillä. Jatkaa kun kaikki parikombinaatiot on käyty läpi. Sitten koko ryhmä jakaa kokemuksestaan.
- Ryhmähuomaaminen: Fasilitaattori tai valitsemanne henkilö antaa lauseenalun "Kun istun tässä, tunnen..." tai "Kun istun tässä, ajattelen..." tai "Kun istun tässä, huomaan..." Nimeä kehon tuntemuksia, tunteita, ajatuksia tai minkä tahansa huomaamista. Osallistujat sanoittavat piirissä, jokaisen täydentäessä lauseenalun yhdellä lauseella. Sillä aikaa kun muut jakavat, yritä olla ajattelematta etukäteen mitä sanoisit. Huomaa jokaisen jaon vaikutus tai impakti itsessäsi.
- Juoruhuomaminen: Löytäkää parit ja asettukaa pareissa isoon piiriin. Ensimmäiseksi huomatkaa, parinne kanssa, fyysisiä asioita muista pareista, esim. eleitä, vaatteita, ilmeitä. Puhukaa havainnoistanne 3 minuuttia. Siirrykää sitten huomaamaan tunteita muista pareista: Mitä he tuntevat? Mitä kuvittelet heistä tai heidän välisistä yhteyksistään? Viimeiseksi antakaa mielikuvituksenne lentää vapaasti. Projisoikaa muihin osallistujiin mitä haluatte. Minkälainen heidän välinen suhteensa on? Missä kontekstissa heidän yhteytensä toimisi hyvin? Minkälainen elokuva heistä tulisi? Keitä he ovat? Keskustelkaa 3 minuutin ajan ja tulkaa sitten yhteiseen ryhmään jakamaan kokemuksesta.

Attribuutiot

Alkuperäisen huomaamispelin on yhteisöön tuonut Guy Sengstick tai Decker Cunov. "Uteliias huomaaminen" ja "Tunteet, koska..." tulevat Mike Blasilta; "Yhteyden arvostaminen" Chad Phillipsiltä; "Juoruhuomaaminen" Zachary Robinsonilta.

**Kättelypeli

(eng. "Handshake Game")

Asetelma: koko ryhmä / parit **aika:** 10-25 minuuttia

Tämä peli sopii tapahtuman alkuun, vahvistamaan syntyneitä yhteyksiä tapahtuman lopussa tai takaisin vuorovaikutukselliseen tilaan siirtymiseen missä tahansa tapahtuman vaiheessa.

Peliohjeet

Etsi pari, seiso hänen edessään ja muodosta katsekontakti ilman puhetta.

Kun jompikumpi kokee "tavanneensa" edessään olevan ihmisen (tai kokee olevansa läsnä heidän kanssaan - voit itse valita sanoituksen), nostaa hän kätensä kättelyasentoon. Kun toinen osallistuja kokee niinkään olevansa paikalla tai tavanneensa toisen, hän kättelee kätensä ojentanutta henkilöä. Tämän jälkeen he siirtyvät eteenpäin etsimään uuden parin itselleen.

Jos olet jos tavannut kaikki ryhmän osallistujat, istu alas ja jatka hiljaisen läsnäolon harjoittamista itsekseksi tai katsekontaktissa toisten istumaan asettuneiden osallistujien kanssa. Jatkaa kunnes kaikki osallistujat ovat tavanneet toisensa. Tämän jälkeen voitte jakaa kokemuksestanne.

Ohjeet fasilitaattorille

Ohjeista osallistujia, ettei heidän tulisi antaa kättään käteltäväksi vain koska heidän parinsa on jo ojentanut kätensä, vaan odottaa että todella tuntevat olonsa "saapuneeksi".



Suuremmissa ryhmissä voi olla tarpeen ajastaa harjoitus ja kertoa osallistujille, etteivät he ehdi tavata kaikkia. Koska tämä on sanaton peli, voi olla hyödyllistä, että ainakin yksi fasilitaattori kiertää ryhmässä, jotta osallitujat voivat viestittää kokevansa olonsa turvattomaksi.

Variaatiot

- Sydänkättely: A ja B laittavat kumpikin vasemman kätensä toisen sydämelle, ja laittavat vapaan kätensä toisen vasemman käden päälle (B:n vasen käsi on A:n sydämellä, A:n oikealla kädellä peitettynä, ja toisinpäin.) Pari ottaa kolme hengitystä yhdessä, jonka jälkeen he halaavat kolmen hengityksen ajan. Harjoituksen loputtua osallistujat etsivät uuden parin. Tämä toimii parhaiten musiikin kanssa.

Attribuutiot

Kättely on keksitty Austin Love Juggernaut-yhteisössä.
Sydänkättely tulee Integral Centeristä.



Pää ja sydän

(eng. "The Head and the Heart")

Asetelma: koko ryhmä / parit **aika:** 10 minuuttia

Peliohjeet

Vaellelkaa huoneessa, jokainen keskittyen päänsä sisällä tapahtuvaan keskusteluun huomaten sen tahdin, volyymin ja sisällön. Voitte huomata toisenne tilassa, mutta pysyttäytykää keskittyneenä omaan kokemukseenne ottamatta vielä katsekontaktia toisiin.

Löytäkää pikkuhiljaa toistenne katseet ja tulkaa seisomaan jonkun toisen eteen. Muodostakaa hetkeksi sanaton katsekontakti toisiinne, jonka jälkeen täydentäkää lauseenalku "Pääni sanoo juuri nyt..." Kun molemmat ovat jakaneet, nyökätkää kiitoksen merkiksi ja jatkakaa matkaanne huoneessa. Tämä toistetaan useamman parin kanssa.

Muutaman kierroksen jälkeen, tulkaa hiljaisuuteen, sulkekaa silmänne ja tutkikaa onko mahdollista tiputtaa tietoisuus alemmaksi, sydämeen. Tunnustelkaa kehoanne ja huomata mitkä osat tunnette kaikista voimakkaimmin.

Avatkaa silmänne ja kävelkää ympäri tilaa tämän uuden tietoisuuden kanssa sydäntilaanne virittäytyen (tämä voi tarkoittaa eri asioita eri ihmisille).

Pikkuhiljaa löydä katsekontakti toisiin ja löydä itsellesi pari. Tämän parin kanssa, hetken hiljaisuuden jälkeen, täydentäkää vuorotellen lauseenalku "Sydämeni sanoo juuri nyt...". Kiitä sitten pariasi ja toista harjoitus muutaman kerran uuden parin kanssa.

Attribuutiot

Tämän pelin on luonut Shaina List Authentic Relating Torontosta.



E N E R G I S O I V A T
P E L I T



Energisoivat pelit

Myönnettäköön – elämä voi joskus olla tylsää! Mutta tapahtumien ei tarvitse olla. Jopa silloin kun tähtäämme syvimpään mahdolliseen itsetuntemukseen, tietoisuuden laajenemiseen ja kollektiiviseen transformaatioon tarvitsemme ilmaisukeinon leikkisyydelle, ilolle ja kehon täysin luonnolliselle ajoittaiselle levottomuudelle.

Energisoivat pelit ovat sekoitus komediallisia improvisaatio-harjoituksia ja liikettä. Parhaimmillaan ne voivat tuoda osallistujat mielen ja varautuneisuuden tasolta spontaaniin ilmaisuun.

- *“Kivi, paperi, sakset – turnaus”, “...hengen ryhmissä” ja “Parhaat ystävät / Pahimmat viholliset”* ovat pelejä hauskoja pelejä, jotka saavat osallistujat ylös ja liikkeelle
- *“Olen puu”, “Minkälainen sinun on?” ja “Onnenkeksi”* ovat minimaalisesti haastavia impro-harjoituksia, jotka saavat osallistujat tekemään yhteistyötä lauseen tai kohtauksen luomiseksi
- *“Mitä teet?”, “Radio”, “Kapellimestari”, “Syntymäpäivä”, “Sana-assosiaatio” ja “Rakastan itseäni”* ovat nopeatempoisia pelejä, jotka kutsuvat osallistujia toimimaan tai puhumaan ilman filteröintiä

Milloin energisoivia pelejä käytetään:

- Tapahtuman alussa
- Taukojen tai aterioiden jälkeen
- Liikkeen ja luovuuden edistämiseksi kun ryhmän energia tuntuu jumiutuneelta tai raskaalta

Sisällys

- ******Kivi paperi sakset – turnaus
- ...hengen ryhmissä
- Parhaat ystävät / Pahimmat viholliset
- Kilpa-autot
- ******“Olen puu”
- “Minkälainen sinun on?”
- Onnenkeksi
- ******“Mitä teet?”
- Bumblebee / Radio
- Kapellimestari
- Syntymäpäivä
- Sana-assosiaatio
- Rakastan itseäni

**Kivi, paperi, sakset - turnaus

(eng. "Rock, paper, scissors tournament")

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 5-10 minuuttia

Tämä peli sopii minkä tahansa ryhmän lämmittelyyn.

Peliohjeet

Pelata "kivi, paperi, sakset" - peliä pareissa. Häviöjä asetuu seisomaan voittajan taakse ja seuraa voittajaa häntä kannustaen. Voittaja löytää toisen voittajan luokse ja käy uuden matsin. Matsin häviöjä ja hänen seuraajansa asettuvat voittajan taakse. Voittaja etsii uuden vastuksen. Lopulta kaikki osallistujat ovat koko turvauksen voittajan takana ja voittaja voi tehdä juhlakierroksen ympäri huonetta.

Ohjeet fasilitaattorille

Pelata niin monta kierrosta kuin teitä huvittaa.

Attribuutiot

Tämä on vanhan klassikkopelin variaatio.



“...hengen ryhmissä”

(eng. “In groups of...”)

Asetelma: koko ryhmä / pienryhmät **aika:** 10 minuuttia

Tämä peli on hauska tapa lämmitellä. Se auttaa osallistujia asettumaan kehoon ja tilaan ja tulemaan vuorovaikutukseen toisten kanssa.

“Peli voi myös toimia mahdollisuutena osallistujille tutkia ja havaita kuinka he toimivat vuorovaikutuksessa toisiin: Oletko aktiivinen vai passiivinen ryhmän löytämisessä? Johdatko ryhmän muodostumista? Oletko aktiivinen ideoiden esittäjä ja toimeenpanija vai menetkö vain mukaan tekemään ja annat muiden vastata?” -Amy Silverman

Peliohjeet

Pelaa peliä parhaasi mukaan huolehtimatta liiaksi pelaatko oikein. Heittäydy! Muodostakaa ryhmät ja toimikaa yhdessä luodaksenne ihmisteoksen fasilitaattorin esittämästä esineestä (esimerkit alla).

Ohjeet fasilitaattorille

Ohjeista “...hengen ryhmissä muodostakaa....” (auto, ihmiskeho, nosturi, tietokone, talo, keinu, lentokone jne.) Hetken päästä (20–40 sekuntia) laske 5,4,3,2,1 joka viestittää ryhmille, että heidän on aika saada luomuksensa valmiiksi. Fasilitaattori voi pitää hauskaa kommetoimalla erityisen vaikuttavia teoksia tai valita muutaman hauskimman luomuksen. Tämän jälkeen anna uusi ohje “...hengen ryhmissä muodostakaa....”

Hyvä tapa lopettaa tämä peli on antaa viimeseksi ohje “25 hengen ryhmässä (koko ryhmä) muodostakaa piiri” – näin kaikki voivat kokoontua yhteen jakamaan ja reflektoimaan pelin aikana kokemaansa tai kuuntelemaan seuraavan pelin ohjeita.

Attribuutiot

Parhaat ystävät / Pahimmat viholliset

(eng. "Best friends / Mortal enemies")

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 5-10 minuuttia

Peliohjeet

Vaelllekaa huoneessa. Sanattomasti ja salaisesti jokainen valitsee itselleen "parhaan ystävän". Fasilitaattorin laskiessa kolmeen osallistujat siirtyvät "parhaan ystävänsä" läheisyyteen.

Tämän jälkeen ryhmä lähtee jälleen liikkeelle. Nyt osallistujat valitsevat salaa itselleen "pahimman vihollisen" ja siirtyy mahdollisimman kauas tästä henkilöstä.

Viimeisellä kierroksella jokainen yrittää saada "ystävänsä" itsensä ja "vihollisensa" väliin.

Ohjeet fasilitaattorille

Rohkaise ihmisiä pysymään liikkeessä, erityisesti viimeisellä kierroksella, jotta he päätyisivät mahdollisimman lähelle "ystävänsä" ja "vihollista".

Muistuta myös, ettei osallistujan tarvitse valita oikeaa parasta ystävänsä tai vihollista (vaikkakin näin VOI tehdä).

Attribuutiot

Koin tämän pelin Integral Centerin tapahtumassa. Varoitus! Saattaa aiheuttaa naurua.

Kilpa-autot

(eng. "Race Cars")

Asetelma: parit **aika:** 7-10 minuuttia

"Tämä peli on hyvin hauska jäänmurtaja, joka saa jopa kaikista jäykimmät ja mielensä syövereissä olevat ihmiset kehoihinsa, erityisesti jos tapahtuman teema on luottamus tai tuki." - Dan Sieling

Peliohjeet

Valitkaa parit. Henkilö A sulkee silmänsä samalla kun henkilö B seisoo hänen takanaan ja laittaa kätensä A:n hartioille. A alkaa kävellä ympäri huonetta, edelleen silmät suljettuina, samalla kun B ohjaa häntä varmistaen, ettei A (toivottavasti) osu kehenkään / mihinkään.

Hetken päästä fasilitaattori ohjaa jokaista paria kulkemaan hieman nopeammin ("kakkosvaihteeseen"), ja hetken päästä jälleen hieman nopeammin ("kolmosvaihteeseen") - tämä jatkuu kunnes kaikki juoksevat ympäri huonetta.

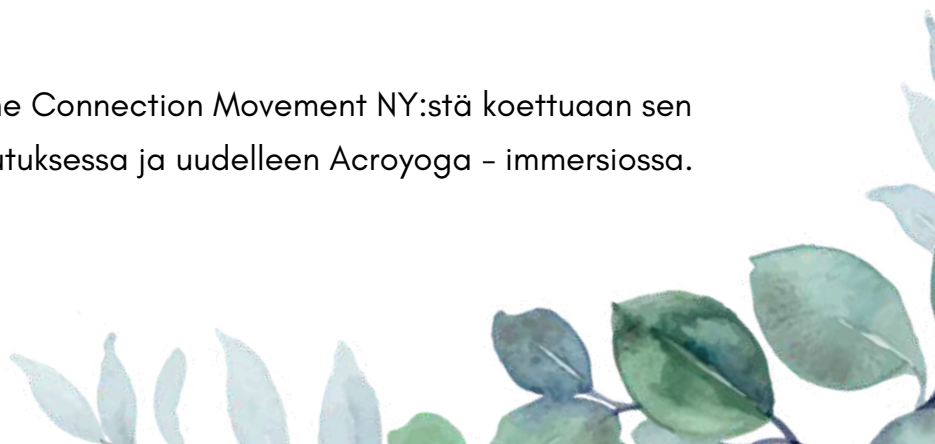
Fasilitaattori voi ohjata ryhmää nopeuttamaan tai hidastamaan tahtia oman näkemyksensä mukaan. Kierroksen loputtua B:t sulkevat silmänsä ja A:t asettuvat uusien pariensa taakse, jotta B:t eivät tiedä kuka heitä ohjaa.

Ohjeet fasilitaattorille

Toinen vaihtoehto on vaihtaa A:n ja B:n välillä kesken kierroksen.

Attribuutiot

Pelin on lähettänyt Dan Sieling The Connection Movement NY:stä koettuaan sen ensin Authentic Worldin T3 - koulutuksessa ja uudelleen Acroyoga - immersiossa.



**"Olen puu"

(eng. "I'm a Tree")

Asetelma: koko ryhmä / kolmen hengen ryhmä **aika:** 5-15 minuuttia

Tämä on ehdottomasti lempipelini jään murtamiseen taukojen jälkeen (tai milloin vain).

Peliohjeet

Yksi henkilö aloittaa asettumalla ryhmän keskelle ja julistamalla "Olen puu!" ja ottamalla puun muodon kehollaan.

Kaksi muuta henkilöä nousevat ylös ja lisäävät kohtaukseen oman inspiraationsa mukaan. Esimerkiksi yksi voisi sanoa "Olen omena!" ja asettua "puun" alle omenamuotoiseksi muodostelmaksi. Tämä jälkeen kolmas henkilö voisi sanoa esimerkiksi "Olen orava!" ja asettua oravaksi puun runkoa kiipeämään.

Sitten puuta esittänyt osallistuja saa päättää kumpi jää, "omena" vai "orava".
"Orava jää!"

Tämän jälkeen pelataan uusi kierros aloittaen "Olen orava!" ja jatkaen samaan malliin. Kaksi ihmistä lisäävät itsensä kohtaukseen. Ehkä yksi sanoo "Olen pähkinä!" ja seuraava "Olen kissa!"

"Kissa jää!"

"Olen kissa!" "Olen kissanruokaa!" "Olen hullu kissanainen!"

"Hullu kissanainen jää!" jne.

Hauskuus alkaa kun osallistujat päästävät luovuuden valloilleen "Olen puun huono itsetuntemus" tai "Olen oravan seksuaalienergia" jne.

Attribuutiot

Pelin on keksinyt Daniel Johnson Authentic Relating Philadelphiasta.

“Minkälainen sinun on?”

(eng. “How’s Yours”)

Asetelma: koko ryhmä tai pienryhmät **aika:** 5-20 minuuttia

Tämä peli tarjoaa loputtomia mahdollisuuksia luovuudelle.

Peliohjeet

Yksi henkilö lähtee huoneesta. Sillä aikaa muut päättävät jonkin asian, joka on yhteistä heille kaikille. Se voi olla jotakin simppeä, kuten “hammasharja” tai “sänky”. Tai jotakin abstraktimpaa, kuten “lapsuusmuistot” tai “huolet”.

Kun valinta on tehty, huoneesta lähtenyt osallistuja tulee takaisin ja yrittää kysymysten avulla selvittää minkä asian ryhmä on valinnut. Ainoa kysymys, jonka hän saa kysyä on “Minkälainen sinun on?” Hän saa kysyä keneltä tahansa ryhmän jäseneltä ja missä tahansa järjestyksessä. Vastaja vastaa antamalla pintapuolisen kuvauksen omasta asiastaan. Kyselyä jatketaan kunnes arvaaja arvaa mistä asiasta on kyse.

Lopuksi arvaaja saa valita seuraavan huoneesta lähtevän henkilön ja peli jatkuu ryhmän päättäessä uuden heitän kaikkia yhdistävän asian.

Esimerkki: Ryhmä valitsee “hammasharjan”

Q: “Minkälainen sinun on?”

A: “Vihreä.”

Q: “Minkälainen sinun on?”

A: “Likainen.”

Q: “Hmm...onko se likapyykki?”

Ryhmä: “Ei, jatka arvaamista.”

Q: “Minkälainen sinun on?”

A: “Käytetty”

jne, jne



Toinen esimerkki: Ryhmä valitsee aiheeksi "lapsuusmuistot"

Q: "Minkälainen sinun on?"

A: esim. traumaattinen, kaunis, unohdettu, jännittynyt, yksinkertainen jne.

Ohjeet fasilitaattorille

Tämän peli on helppo ohjeistaa ryhmälle ja sitten pelata mukana.

Attribuutiot

Pelin on kehittänyt Daniel Johnson Authentic Relating Philadelphiasta.



“Onnenkeksi”

(eng. “Fortune Cookie”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 5 minuuttia

Tähän peliin on hyvä lopettaa mikä tahansa tapahtuma.

Peliohjeet

Asettukaa piiriin. Jokainen osallistuja sanoo yhden sanan, joista muodostetaan lause tai kappale. Kun olette valmiita, teille on muodostunut onnenkeksin viesti! Toistakaa viesti uudestaan, niin että jokainen osallistuja sanoo saman sanan uudelleen.

Voitte vahvistaa viestin sanomaa yhdessä ottamalla toisianne käsistä kiinni, kumartamalla ja sanomalla “kyllä, kyllä, kyllä, kyllä”.

Ohjeet fasilitaattorille

Sparkle ninja monkeys nom badass bananas. (Ole hyvä.)



**“Mitä teet?”

(eng. “Whatcha Doin’?”)

Asetelma: koko ryhmä, parit tai pienryhmät **aika:** 7-15 minuuttia

Tätä peliä voi pelata ryhmässä tai pareittain. Peli on hyvä tapa saada ihmiset irrottelemaan ja rentoutumaan.

Peliohjeet

Yksi ihminen näyttelee jonkin asian tekemistä. Hänestä seuraava (tai vastapäätä) oleva osallistuja kysyy “Mitä teet?”. Ensimmäinen vastaa sanomalla jotakin täysin muuta kuin mitä hän oikeasti esittää tekevänsä. Esimerkiksi jos hän esittää lyövänsä pesäpallomailalla, hän sanoo “Pesen hampaitani”.

Sitten kysyjästä tulee seuraava näyttelijä - hän näyttelee edellisen osallistujan ääneen sanomaa aktiviteettia. Hänestä seuraava henkilö kysyy “Mitä teet?” ja saa uuden vastauksen jne. Yritä vastata kysymykseen ajattelematta, niin nopeasti kuin pystyt!

Ohjeet fasilitaattorille

Demonstroi pelin kulku ennen pelaamista.

Attribuutiot

Tämä on improvisaation klassikko.



“Bumblebee / Radio”

(eng. “Bumblebee”)

Asetelma: parit **aika:** 4-10 minuuttia

Tämä peli on hauska sekoitus impro-teatteria ja autenttista vuorovaikutusta. Se auttaa osallistujia tulemaan yhteyteen ilman sisältöä, vaatii läsnäoloa ja on tarpeeksi harmiton käytettäväksi jokaisessa sosiaalisessa ympäristössä.

Alustus: Muistatko elokuvan “The Transformers”? Elokuvassa on pieni keltainen taksi, Bumblebee, joka pystyi kommunikoimaan vain vaihtamalla radiokanavaa. Seuraavien minuuttien ajan puhumme toisillemme vain omien radioidemme kautta.

Peliohjeet

Demoa peli, ja muodostakaa sitten parit. A laulaa muutaman säkeistön, noin 10 sekuntia, jostakin ensimmäiseksi mieleen tulevasta laulusta. B laulaa seuraavaksi pari säkeistöä jostakin laulusta, joka heille tulee mieleen vastauksena edelliseen. Hän ei saa valita laulua, jota ajatteli A:n laulaessa vaan sitä joka tulee mieleen juuri nyt. Jatkaa vuorotellen, kunnes 3 minuuttia on mennyt. Jakakaa kokemustanne minuutin ajan pareittain.

Ohjeet fasilitaattorille

Laulaminen ja välitön vastaaminen on haastavaa monille ihmisille, joten tämä on rikastuttava peli tutkia sosiaalista varautuneisuutta. Jos jaatte kokemuksesta ryhmässä, ottakaa huomioon sekä hauskat että haastavat kokemukset.



Variaatiot

- Sing-a-long: Muodostakaa koko ryhmän piiri. Kuka tahansa voi aloittaa laulun ja muut yhtyvät siihen, kunnes joku aloittaa uuden. Lopettakaa kun peli ei enää tunnu hauskalta.
- Rock Battle: Jakautukaa 4-7 hengen pienryhmiin. Anna jokaiselle ryhmälle numero. Ryhmä 1 aloittaa laulun, löytäen yhteisen päätöksen orgaanisesti. Minuutin jälkeen ohjeista ryhmä 1:stä lopettamaan ja ryhmä 2:sta laulamaan mitä tahansa heidän mieleensä tulevaa laulua. Laulu päätetään ryhmän kesken orgaanisesti, ilman verbaalista kommunikaatiota. Jatkaa niin että jokainen ryhmä saa laulaa muutaman kerran. Kannusta ryhmiä leikkimieliseen kisailuun siitä, mikä ryhmä onnistuu synergisoimaan laulunsa nopeimmin.

Attribuutiot

Pelin on kehittänyt texasilainen fasilitaattori Mike Blas, variaatiot ovat Sara Nessiltä ja The Austin Love Juggernautilta.



“Kapellimestari”

(eng. “Conductor”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 10-25 minuuttia

Tässä pelissä yksi osallistuja (musikaalisesta lahjakkuudesta huolimatta) “säveltää” improvisoidun laulun käyttämällä ryhmää ihmissilmukkanauhurina. Kapellimestari voi olla syvälinen, hauska, transendenttinen, tai vaikkapa kaaottinen. Monet Miamin yhteisön jäsenistä kertovat tämän pelin ja erityisesti Parantava Kapellimestari - variaation olevan lempipelinsä.

Peliohjeet

Muodostakaa tiivis piiri, niin että olette tarpeeksi lähellä pitääksenne käsistä kiinni. Jaa piiri kolmeen suurinpiirtein samankokoiseen kuoroon.

Kapellimestari asettuu piirin keskelle ja käyttää hetken laskeutuakseen itseensä ryhmän hiljaisuudessa. Sitten kapellimestari laulaa melodian ja osoittaa ensimmäistä kuoroa toistamaan sen. Tämä improvisoitu säkeistö voi sisältää sanoja, keksittyä kieltä, ääniteitä tai vain yhden sävelen. Tämän jälkeen kapellimestari luo uuden melodian seuraavalle kuorolle, ja sitten seuraavan kuorolle 3.

1-2 minuutin laulamisen jälkeen kapellimestari ohjeistaa laulajia lopettamaan ja kysyy jos joku muu haluaa kapellimestariksi. Fasilitaattori demoaa pelin ensimmäisenä kapellimestarina, jonka jälkeen peliä voi jatkaa niin kauan kuin uusi löytyy tai ryhmä väsyä laulamiseen.



Ohjeet fasilitaattorille

Kapellimestari voi olla aavemaisen kaunis tai sekava ja kaaottinen. Tässä muutamia keinoja pitää homma kasassa: anna musikaalisesti lahjakkaan osallistujan aloittaa; anna kuoron harjoitella säveltä tai sanaa yhdessä tempon synkronisoimiseksi; pyydä osallistujia laulamaan pehmeästi; laita jokaiseen kuoroon musikaalisia ihmisiä; tee äänenavausharjoituksia; pyydä osallistujia keskittymään melodiaan beatboxaamisen sijaan; pyydä kaikkia taputtamaan, jotta tempo pysyy samanlaisena.

Variaatiot

- Parantava Kapellimestari: Ohjaa 1-2 kahden minuutin meditaatio, jossa osallistujat valitsevat vaikean muiston tai konfliktin elämässään. Ohjaa heidät syvemmälle muistelemansa hetkeen: Miltä se tuntuu kehossasi? Kuka oli paikalla? Mitä tapahtui?
 - Tämä jälkeen osallistujat jakavat muistonsa kolmeen osaa:
 - Osa 1 on "objektiivinen minä": Mitä tapahtui ilman tarinaa tai tulkintaa? Mitä videokamera olisi tallentanut? Esimerkiksi: Hän pyysi minua peruuttamaan lentoni hänen luokseen.
 - Osa 2 on "reaktiivinen minä": Mitä satutettu sisäinen lapsesi sanoo tilanteesta? Anna tarinan ja tulkinnan tulla esiin. Esimerkiksi: Kukaan ei koskaan tule rakastamaan minua.
 - Osa 3 on "korkeampi minä": Mitä viisaudella on sanottavanaan tästä? Esim. Löydän vielä rakkautta.
 - Nyt osallistujat ovat löytäneet itsestään nämä kolme osaa, joista tulee kolme eri kuoroa. Voitte kirjoittaa ylös yhden jokaisen osan sanoman lauseen. Demoa ensin fasilitaattorina. Eläydy siihen mitä kirjoitit objektiivisen minän sanovan ja laula tämä lause kuorolle 1. Kuoro kaksi laulaa reaktiivisen minän lauseen ja kuoro 3 korkeamman minän lauseen. Lopuksi pyydä koko ryhmää toistamaan korkeamman minän lause ja nauttimaan sen viisaudesta. Musiikki on oiva apukeino muuttaa suhtautumistamme haastaviin muistoihin.

Attribuutiot

Pelin on kehittänyt Phil Santos Ecstatic Playground Miamiasta. Pelin inspiraatio tulee Bobby McFerrinin laulupiiristä.

**“Syntymäpäivä”

 (eng. “Getting presents”)

Asetelma: pienryhmät (3-4 hlö) **aika:** 20-25 minuuttia

Tämän pelin nopea tempo voi auttaa, jos osallistujat kokevat olevansa jumissa luovuudessaan. Hauska ja yhdistävä peli voi avata kiitollisuuden tunteen jopa silloin kun lahjojen vastaanottaminen on haastavaa.

Peliohjeet

Valitkaa vastaanottaja - se kenen syntymäpäivä oli viimeksi.

Ohjeista osallistujia: “Sinä ja kanssaosallistujasi ovat syntymäpäivillä. Kenen? Jokaisen teistä vuorollaan! Ja jokainen teistä on tuonut paljon jännittäviä ja ihania lahjoja toisilleen. Osallistuja kenen syntymäpäivä oli viimeksi saa olla ensimmäinen vastaanottaja. Muut ovat lahjan antajia.

Vastaanottaja, sinun tehtäväsi on saada hienoja lahjoja. Vastaanota jokainen lahja ilolla, innolla ja kiitollisuudella. Ei ole väliä mikä lahja on - toivota kaikki tervetulleeksi äläkä oleta mitään. Mutta muista olla nopea: lisää lahjoja tulee kovaa vauhtia ja se on pelin pointti!

Antaja, sinun tehtäväsi on antaa lahjoja vastaanottajalle. Kerro hänelle mitä olet antamassa, mahdollisimman nopeasti. Lahjat voivat olla mietittyjä tai impulsiivisia, jännittäviä tai tylsiä, soveliaita tai mauttomia. Pyri suunnittelemattomuuteen, anna sitä mikä nousee mieleesi juuri tässä hetkessä. Antakaa lahjoja vuorotellen, aina uusi kun vastaanottaja on ilmaissut kiitoksen edellisestä.”

Pelatkaa 4 minuutin ajan. Tämän jälkeen voitte reflektoida yhden minuutin ajan: jakakaa yhdellä lauseella minkälaista oli antaa ja vastaanottaa lahjoja?

Attribuutiot

Tämä on vanha impro-harjoitus, jonka on meille toimittanut David Betz-Zall Authentic Seattlesta.

“Sana-assosiaatio”

(eng. “Word association”)

Asetelma: koko ryhmä pienryhmät tai parit **aika:** 10 minuuttia

Peliohjeet

Piirissä jokainen vuorollaan, tai pareissa edestakaisin, sanokaa sana, joka mielestänne liittyy edellisen puhujan sanaan. Pyrkikää olemaan mahdollisimman nopeita ja spontaaneja - ei sensurointia!

Ohjeet fasilitaattorille

Kannusta osallistujia rentoutumaan ja olemaan ajattelematta liikoja.

Variaatiot

- Kategoriat: Anna kategoria, johon sanat liittyvät, esim. värit tai eläimet. Se, joka ei keksi mitään tämän alle sopivaa, saa keksiä uuden kategorian.
- Huomaaminen: Jokainen sanoo sanan, joka kuvaa jotakin mitä he huomaavat tai tuntevat. Tämän jälkeen jatkakaa vielä yksi kierros niin, että jokainen sanoo sanan joka liittyy edellisen sanomaan. Jatkakaa, kunnes kaikki ovat jakaneet. Kokeilkaa tätä tunteiden tai tuntemusten kanssa, tai täysin avoimena huomaamisena.



“Rakastan itseäni”

(eng. “I love myself!”)

Asetelma: koko ryhmä pienryhmät tai parit **aika:** 7-10 minuuttia

Tämä söpöllä twistillä varustettu impro-harjoitus voi auttaa ihmisiä lähestymään itseään uudella sisäisellä dialogilla.

Peliohjeet

Asettukaa piiriin. Jokainen vuorollaan sanoo jotakin, mitä rakastaa itsessään. Jos mitään ei tule heti mieleen, osallistuja heittää kätensä ilmaan ja sanoo “Rakastan kaikkea itsessäni!”

Ohjeet fasilitaattorille

Refleктоikaа ja jakakaa kokemusta pelin jälkeen.

Attribuutiot

Alkulähde tuntematon. Meille pelin on tuonut Christine Braboy Austin Love Juggernautista.





" C H E C K I N "
P E L I T



“Check in” - pelit

Fasilitaattorit saattavat harjaantua “huoneen lukemisessa”, mutta emme kuitenkaan ole telepaatteja. Tietääksemme kuinka osallistujat voivat, meidän pitää kysyä. Kuitenkin, nopein keino saada huone täyttymään muminalla on kysyä “miten teillä menee?”

Näiden “check in”-pelien avulla a) saat tietoa osallistujien tunteista ja kokemuksesta ylipäänsä tai liittyen tiettyyn teemaan ja b) autat osallistujia laskeutumaan tilaan tuomalla äänensä siihen. Nämä pelit sopivat sekä tapaamisen, hengailun että treffien alkuun, kuin oikeastaan mihin tahansa tapahtuman kohtaan.

- “*Ruusu, nuppu, piikki*”, “*Kokemuksen sanoittaminen: F.M.H.T*” ja “*K.K.H.H.P*” antavat osallistujille helppoja vaihtoehtoja jakaa kokemuksestaan, jostakin aiheesta tai tunteistaan juuri nyt.
- “*Lauseenalkuja*” ja “*Asteikkoa*” voidaan käyttää sekä yksilön kokemuksen jakamiseen että palautteen saamiseen ryhmän tilasta, tarpeista tai perspektiivistä. Nämä kaksi ovat manuaalin mukautuvimpia ja hyödyllisimpiä pelejä.
- “*Salainen identiteetti*” tutkii autenttisen ja epäautenttisen tervehdyksen eroja. Se voi olla avuksi autenttisen vuorovaikutuksen intention hahmottamiseen.

Milloin “check in” – pelejä käytetään:

- Tapahtuman alussa, jotta jokaisen ääni pääsee kuuluviin. Osallistujat voivat rentoutua saadessaan jakaa ja tullessaan kuulluksi.
- Milloin ja missä vain kohtaamisen syventämiseen
- Kun et ole varma miten ryhmän fiiliksistä ja haluat kartoittaa niitä

Sisällys

- **Ruusu, nuppu, piikki
- Kokemuksen sanoittaminen: F. M. H. T
- K.K.H.H.P
- **Lauseenalut
- **Asteikko
- Salainen identiteetti

**“Ruusu, nuppu, piikki”

(eng. “Rose, bud, thorn”)

Asetelma: parit **aika:** 5-30 minuuttia

“Ruusu, nuppu, piikki” on helppo tapa normalisoida tämän hetkisestä tilanteesta puhumista niin että positiivisia asioita voidaan juhlia ja ongelmia kohdata ilman että se tuntuu raskaalta tai tukalalta. Käytän tätä peliä ilmapiirin kartoittamiseen yritysten tapaamisissa, yhteisöillallisilla ja juhlissa. Peli on niin simppeleä että osallistujat saavat siitä nopeasti kiinni – samalla tämä peli voi mennä niin syvälle kuin osallistujat haluavat.

Muita tapoja hyödyntää tätä peliä:

Tämä peli toimii palautteen antamiseen niin projektien yhteydessä kuin ryhmädynamiikan tai osallistujien fiilisten kartoittamiseenkin. Peli sopii myös ihmissuhteiden vuorovaikutuksen reflektointiin.

Peliohjeet

Jokainen osallistuja jakaa ruusun, nupun ja piikin.

Ruusu: jotakin joka on mielestäsi mennyt / menee todella hyvin

Nuppu: jotakin uutta, kiinnostavaa tai potentiaalista

Piikki: jotakin mikä on (ollut) haastavaa tai turhauttavaa

Viimeksi jakanut osallistuja valitsee seuraavan. Voitte antaa jaoille aikaa orgaanisesti tai ajastaa 1,5-3 minuuttia per osallistuja.



Ohjeet fasilitaattorille

Pelin johtaja päättää mihin ruusu, nuppu ja piikki liittyvät - edelliseen päivään tai viikkoon, edelliseen tapaamiseen, työhön tai vapaa-aikaan.

Peliin on myös mahdollista lisätä esimerkiksi "komposti" (jotakin kuolemassa olevaa, joka tekee tilaa uudelle) tai "rikkaruoho" (jotakin jota haluat poistaa elämästäsi), tai mitä tahansa muuta keksimäänne.

Attribuutiot

Olen nähnyt tätä peliä pelattavan monissa ryhmissä ja yhteisöissä, niin yksityis- kuin työelämässäkin. Alkulohde tuntematon. Ohjeen on kirjoittanut Sara Ness ja Norian Caporale-Berkowitz AuthTeamsistä.



“Kokemuksen sanoittaminen: F. M. H. T.”

(eng. “P.I.E.S”)

Asetelma: 4-7 henkilöä **aika:** 10-20 minuuttia

Kysymme usein “kuinka voit” tai “miten menee”, ja saamme vastaukseksi “hyvin”. Tästä harjoituksesta on tullut kaveripiirini suosikki, jonka avulla saamme monipuolisempia vastauksia kuulumisten kyselyyn.

Peliohjeet

Pareissa tai pienryhmissä jokainen osallistuja jakaa tämänhetkisestä olotilastaan sekä asteikolla 1-10, että antamalla pidemmän selonteon fyysisestä, mentaalisesta, henkisestä ja tunnekokemuksestaan. Jokaisesta kategoriasta jaetaan 30-60 sekuntia.

Muut kuuntelevat keskeyttämättä, kunnes on heidän vuoronsa jakaa.

Ohjeet fasilitaattorille

Ryhmän koosta ja kokemuksesta riippuen fasilitaattori voi joko ajastaa jakamiset tai antaa niiden tapahtua omalla painolla.

Variaatiot

- Luovemmassa ja haastavammassa versiossa jokainen osallistujat käyttävät metaforia tai symboleja kuvaamaan kategorioita, esim. “Tunnekokemuksen tasolla tunnen olevani purkautumaisillaan oleva tulivuori.”

Attribuutiot

Pelin on toimittanut Jessie Reilley Brisbane Authenticsisista. Hän on oppinut sen Franziska Curranilta (joka on mahdollisesti oppinut sen jostain muualta) - Franziska käytti peliä yhteysharjoituksena insinöörioppilaansa kanssa.

“K.K.H.H.P”

(eng. “B.D.S.V.G Connection”)

Asetelma: parit **aika:** 5-10 minuuttia

“Pelatessani tätä peliä partnerini kanssa iltaisin huomasin kuinka säännöllinen yhteyden ja päivästä jakamisen harjoitus toi meitä lähemmäksi toisiamme.” -Surelys

Peliohjeet

Jaa päivästäsi tai viikostasi, tai siitä mitä viime tapaamisenne jälkeen on tapahtunut.

Jaa tässä järjestyksessä:

KEHU - KIITOLLISUUS - HALU - HAAVOITTUVAISUUS - PELKO

- Kehu: “Jos minulla olisi cheerleadereitä hurraamassa, he olisivat alkaneet tanssia kun sanoin / tein / en sanonut / en tehnyt tätä...”
- Kiitollisuus: “Olen kiitollinen...”
- Halu: “Haluan, kaipaen, koen tarvetta...”
- Haavoittuvaisuus: “Jotakin mikä haluaa tulla sanotuksia juuri nyt / mitä kertoisin parhaalle ystävälleni juuri nyt / mitä pelkään sanoa...”
- Pelko: “Huomaan olevani peloissani...”

Attribuutiot

Pelin on kehittänyt Surelys Galano, osallistuja Boulder CO:n ja Los Angelesin ryhmistä.



“**Lauseenalut”

(eng. “Sentence Stems”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 10-30 minuuttia

Lyhyesti sanottuna “lauseenalku” on ennalta annettu lauseen alku, jonka osallistujat täydentävät omalla uniikilla tavallaan. Lauseenalut ovat tehokkaita yhteyden rakentajia toisilleen vieraiden ihmisten kesken, mutta myös arvokkaita läheisemmissä suhteissa, joissa toiveena on intiimimmän yhteyden luominen. Lauseenalut ovat itse asiassa perusta monille Autenttisen Vuorovaikutuksen peleille.

Esimerkkejä

- “Jos todella tuntisit minut, tietäisit että...”
- “Arvostan sinussa erityisesti...”
- “Ystäväni / vanhempani / terapeutini / lemmikkini / tietokoneeni kuvailisi minua...”
- “Olen intohimoinen...”
- “Rakastan itsessäni erityisesti...”
- “Olen ihan helvetin hyvä...”
- “Yllättyisit jos tietäisit, että minä...”
- “Kanssasi tunnen...”
- “Täydellinen päivä minulle olisi...”
- “Pelkään eniten...”



Ohjeet fasilitaattorille

Resources-kohdasta authrev.org-sivustolta löydät listan kysymyksiä (Interesting Questions), joita voidaan käyttää lauseenalkuina.

Variaatiot

- Muodostakaa kaksi riviä, ja ottakaa kummallekin riville yksi lauseenalku täydennettäväksi. Täydentäkää lausetta 1 minuutin ajan.
- Yksi osallistuja valitsee lauseenalkun muiden täydennettäväksi ja vastaa itse siihen viimeisenä. Sitten hänestä seuraava vasemmalla valitsee lauseenalkun jne. kunnes kaikki piirissä ovat keksineet yhden. Tämä on loistava tapa tehdä sosiaalisista tapahtumista aitoja ja osallistavia.



“**Asteikko”

(eng. “Spectrum”)

Asetelma: 4-7 **aika:** 10-20 minuuttia

“Käytän tätä harjoitusta usein erilaisissa konteksteissa ja ryhmissä, koska se antaa oivallisen mahdollisuuden muuttaa laadullista tietoa määrälliseksi. Erilaisuudet muodostavat kiistojen sijaan keskustelunaiheita.”

Olen käyttänyt “Asteikkoa” arvioidakseni toivottuja vuorovaikutustyyliä yritysmaailmassa (“Pidän välittömästi suorasta palautteesta - Pidän palautteen saamisesta sähköpostitse tai joillakin muilla keinoilla niin, että minulla on aikaa prosessoida se”), prosessoidakseni ilmastonmuutoksen aiheuttamia tunnetiloja EPA-työpajoissa (“Tunnen epätoivoa ilmaston suhteen - Tunnen toivoa”; “Tunnen, että teen paljon ilmaston auttamiseksi - Tunnen, etten tee mitään”), sekä useammassa Autenttisen Vuorovaikutuksen työpajoissa kuin pystyn laskemaan. -Sara Ness

Peliohjeet

Osallistujat järjestäytyvät asteikolle omaan rehelliseen tämänhetkiseen kokemukseensa perustuen. Toinen puoli huoneesta on yleensä “eniten” ja toinen “vähiten”. Aihe voi olla esimerkiksi “Koen saavani jotakin tästä tapahtumasta”, jolloin osallistujat liikkuvat “kyllä” tai “ei” puolille, tai johonkin niiden välille. Jos joku ei halua osallistua vastaamiseen, voi hän jättäytyä sivuun.



Esimerkkejä aiheista

- Demografinen: eniten-vähiten tuloja, viehättävyys, ikä, vähemmistöidentiteetti
- Olemisen tila: eniten-vähiten mukava, joukkoonkuuluva, osallistuva
- Arvot: eniten-vähiten kiinnostunut politiikasta, impaktista, konfliktista
- Identiteetti: kyllä / ei yksinäinen, älykäs, etuoikeutettu
- Identiteetti ryhmässä: eniten-vähiten vaikutusvaltainen, arvostettu, sisällä / ulkona, osallistumisen taso

Ohjeet fasilitaattorille

Fasilitaattori antaa ryhmälle aiheen / kysymyksen, johon voi vastata skaalalla erilaisia vastauksia. Ohjaaja voi päättää asteikon ääripäät myös jollakin muulla tavalla kuin "eniten" ja "vähiten". Kun kaikki halukkaat ovat asettuneet asteikolle, voitte jakaa aiheesta. Tämä on yleensä pelin antoisin vaihe.

Variaatiot

- Suoran rivin sijaan osallistujat asettuvat piiriin. Aseta tuoli tai jokin muu selkeä esine merkiksi asteikon päästä ("tuolin vasemmalla puolella on eniten, oikealla vähiten"). Tämä mahdollistaa sen, että osallistujat näkevät toisensa paremmin kuin rivissä.
- Kun kaikki ovat asettuneet asteikolle itselleen sopivaan kohtaan ja fasilitaattori on ottanut muutaman jaon, osallistujat voivat siirtää toisiaan omiin havaintoihinsa perustuen. Esimerkiksi, jos aihe on "korkein / matalin status huoneessa" osallistuja voi siirtää toista osallistujaa asteikolla ylemmäs tai alemmas omaan havaintoonsa ja mielipiteeseensä perustuen. Voitte myös sopia, että toista saa siirtää vain ylöspäin asteikolla.
- Verkkotapahtumassa tai osallistujien liikkumisen muuten ollessa rajoittunutta, fasilitaattori voi ohjata peukaloäänestyksen (peukalo ylös = eniten, alas = vähiten, keskellä = neutraali), tai asteikolla 1-5 tai 1-10 sormea.

Attribuutio

Tätä peliä pelataan monessa paikassa ja sen alkuperä on tuntematon.

“**Salainen identiteetti”

(eng. “Secret Identity”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 20 minuuttia

“Tämä peli on lähtöisin toiveesta tutkia sosiaalisia normeja, ja sitä kuinka valitsemme sen syvyyden jossa toisen kanssa olemme. Mikä vaikutus on sillä, jos päätämme pitää keskustelun pinnallisena? Mikä vaikutus on sillä, jos päätämme näyttää itsemme toisille, mutta emme tule kohdatuksi toivommallamme tai odottamallamme tavalla?”

Tämä on erinomainen peli demonstroimaan eroja Autenttisen Vuorovaikutuksen ja “normaalin maailman” yhteyden välillä.

Peliohjeet

Aloittaaksenne, jakakaa huone kahteen salaiseen ryhmään tai identiteettiin. Yksi tapa valita salainen identiteetti on pyytää jokaista ajattelemaan omaa syntymäpäiväänsä (esim. 4. maaliskuuta). Jos päivä (4.) on parillinen, osallistuja aloittaa “Pinnallinen”-ryhmässä. Jos luku on pariton, hän aloittaa “Syvällinen”-ryhmässä. Osallistujat liikuskelevat huoneessa vaihtaen pikaisesti kuulumisia toistensa kanssa.

“Pinnallinen”-ryhmä keskittyy yksinkertaiseen ja pinnalliseen kuulumisten vaihtamiseen ja keskusteluun:

Kysymys: *“Miten voit?”, “Miten menee?” tai “Mitä kuuluu?”*

Pinnallinen vastaus: *“Ihan jees, ei ihmeempiä, hyvin, entä sinä?”*



“Syvällinen”-ryhmä vastaa kysymyksiin yhdellä lauseella kertoen rehellisemmin tämän hetkisestä olotilastaan tai elämäntilanteestaan:

Syvällinen vastaus: “Minulla on vaikeuksia löytää merkitystä työstäni. Entä sinä?” tai “En ole koskaan ollut yhtä tyytyväinen parisuhteeseeni kuin nyt. Entä sinä?” tai “Matkustan niin paljon, ettei tämä paikka tunnu kodilta. Entä sinä?”

Osallistujat eivät tiedä esittelevätkö syvällisen puolensa pinnalliselle tai toisinpäin. Pelatkaa 4 minuuttia alkuperäisissä rooleissa ja vaihtakaa sen jälkeen seuraavan 4 minuutin ajaksi. Viimeisen 4 minuutin ajan osallistujat voivat jokaisen uuden parin kohdalla itse valita kumman roolin, syvällisen vai pinnallisen, ottavat. Jakakaa kokemuksesta pelaamisen jälkeen.

Attribuutiot

Tämän pelin on kehittänyt Scott McClellan Austin Love Juggernautista.





**R Y H M Ä Y T Y M I S -
P E L I T**

Ryhmäytymispelit

Yksi asia pysyy, oli fasilitoimasi tapahtuma sitten asiantuntijakonferenssi tai seksibileet - ihmiset haluavat kokea yhteyttä. Monesti osallistujat arvioivat koko tapahtuman onnistumista sillä perusteella miten paljon ja minkälaisuista yhteyttä he ovat kokeneet.

Nämä pelit mahdollistavat "jaetun todellisuuden" kokemuksen: ymmärryksen siitä, että muiden elämä on samankaltaista kuin sinun, etkä ole yksin edes erityisen yksilöllisten tai yksinäisten kokemustesi kanssa. Näiden pelien ansiosta osallistujat voivat kokea yhteenkuuluvuutta ja ne sopivat moniin eri konteksteihin.

- *"Kuka muu"*, *"Kävele kanssani"* ja *"Kontekstin nimeäminen"* paljastavat näennäisen yksilöllisiä kokemuksia, jotka ovatkin monien muiden jakamia. Nämä pelit kasvattavat empatiaa ja niitä voidaan käyttää myös kokemusten ilmaisemiseen, esimerkiksi tapahtuman päätteeksi.
- *"Antamisleikki ryhmässä"* ja *"Seuraava..."* antavat ryhmän jäsenille mahdollisuuden nimetä ja jopa täyttää tarpeita yhdessä.
- *"Erään kerran..."* ja *"Kehys"* ovat yksinkertaisia tarinankertomispelisiä, jotka sopivat mainiosti vanhojen tuttujen ja perheen kesken pelattavaksi, sekä heille, jotka ovat uusia autenttisen vuorovaikutuksen parissa.
- *"T-ryhmä"* on tutkitusti toimiva tapa tutkia ryhmädynamiikkaa.

Milloin ryhmäytymispelejä käytetään:

- Milloin vain kokoamaan ryhmän jäsenten fiiliksiä ja kokemuksia jonkin teeman ympärillä sekä luomaan yhteyttä koko ryhmän keskuudessa
- Uusien tai jo vakiintuneiden ryhmien keskustelun avaamiseen samankaltaisuuksista, erilaisuudesta sekä ryhmädynamiikasta
- Tapahtuman loppuksi kokemusten ja palautteen keräämiseksi

Sisällys

- *Kuka muu
- *Seuraava
- Kävele kanssani
- *Erään kerran
- Kontekstin nimeäminen
- Kehys
- Antamisleikki ryhmässä
- *T-ryhmä

“*Kuka muu”

(eng. “Anybody else”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 10-20 minuuttia

Tämä peli voi olla leikillinen tai mennä todella syvälle riippuen pelille annetusta kontekstista ja antamistasi esimerkeistä.

Peliohjeet

Aseta tuolit piiriin, yksi tuoli vähemmän kuin osallistujia on. Osallistuja, joka jää ilman tuolia, seisoo piirin keskellä ja kertoo jonkin asian, joka on heille totta – esimerkiksi “olen vasenkätinen”, “tunnen epämukavuutta pituudestani”, “koen vetoa ainakin yhtä tässä huoneessa olevaa ihmistä kohtaan” – ja kysyy sitten “kuka muu?”

Kuka tahansa saman kokemuksen tai ominaisuuden omaava nousee ulos ja juoksee piirin poikki uudelle tuolille. Osallistujat eivät saa istua takaisin samalle tuolille, josta lähtivät, eivätkä sen viereiselle tuolille. Henkilö, joka jää ilman tuolia aloittaa seuraavan kierroksen kuten yllä mainittu.

Pelataa 10-20 minuuttia tai kunnes kiinnostus peliä kohtaan laskee.

Ohjeet fasilitaattorille

Aseta pelin konteksti haluamallesi syvyyden tai leikillisyyden asteelle omalla esimerkilläsi. Muistuta osallistujia haastamaan itsensä samalla kun pitävät huolta omista rajoistaan.



Variaatiot

- Nyt! Kun keskellä seisova osallistuja on kysynyt "kuka muu?", kaikki joilla on sama kokemus nousevat ylös *mutta* eivät liiku ennen kuin keskellä oleva sanoo "nyt!". Tämä antaa kaikille mahdollisuuden luoda yhteys ja sisäistää kuka jakaa saman kokemuksen heidän kanssaan. Tämä on eduksi erityisesti haavoittuvaisten aiheiden äärellä.
- Näen sinut, ystävä: Keskellä seisovan osallistujan kysyttyä "kuka muu?" ja muiden noustessa seisomaan, kaikki katsovat toisiaan tunnistamisen merkiksi ja istuvat sitten takaisin omalle paikalleen. Seuraavaksi keskelle menee seuraava vapaaehtoinen henkilö. Jos peliä pelataan seisaaltaan, kokemukseen samaistuneet osallistujat astuvat piiristä lähemmäs keskellä seisovaa osallistujaa.
- Keskellä seisova osallistuja voi myös syventää jakamaansa. Osallistuja sanoo esimerkiksi "tunnen ulkopuolisuutta täällä". Samaa kokevat nousevat ylös / astuvat keskeemmälle. Keskellä seisova jatkaa "ja kuvittelen, että jotkut teistä tuomitsevat minua sukupuoli-identiteettini vuoksi". Ne ketkä edelleen / nyt samaistuvat astuvat lähemmäs keskellä seisovaa.
- Lauseenalut: Fasilitaattori antaa ryhmälle lauseenalun kenen tahansa jatkettavaksi. Kaikki ketkä kokevat lauseen samaistuttavaksi nousevat ylös. Osallistujat katselevat hetken ympärilleen huomatakseen ketkä muut seisovat, jonka jälkeen kaikki istuvat alas. Seuraava osallistuja täydentää lauseenalun. Muutaman kierroksen jälkeen ohjaaja antaa uuden lauseenalun. Pelin jälkeen annetaan aikaa osallistujille jakaa kokemuksestaan.
- Ei kukaan muu: osallistuja pyrkii jakamaan (lyhyesti) jotain sellaista mitä ei oleta kenenkään huoneessa olevan jakavan hänen kanssaan. Jos joku jakaakin kokemuksen hänen kanssaan, tulee pelin aloittaneen tehdä jokin eteen astuneen pelaajan osoittama asia. Jos kukaan ei jaa kokemusta, pelaaja saa valita seuraavan henkilön.
- Autenttisten versio: Kaikki seisovat piirissä, vapaaehtoinen jakaja astuu keskelle ja jakaa jonkin kokemuksensa, esim. "koen yksinäisyyttä". Muut astuvat lähemmäs häntä riippuen siitä kuinka vahvasti kokevat samaa. Osallistujat katselevat hetken ympärilleen, jonka jälkeen palataan piiriin ja aloitetaan uusi kierros.

Attribuutio

“Kävele kanssani”

(eng. “Walk with me”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 10-20 minuuttia

Tämä peli on hyvä lisä “Kuka muu”-pelille. Kehon liikuttaminen voi auttaa osallistujia pääsemään autenttisen jakamisen virtaan.

Peliohjeet

Yksi henkilö nousee seisomaan ja alkaa kävellä piirin keskellä, jossa osallistujat seisovat tai istuvat tuoleilla. Kävellessään henkilö sanoo: “Kävele kanssani, jos...” ja täydentää lauseen kertomalla jotain totta itsestään.

Jokainen muu, jolla on sama kokemus tai ominaisuus, nousee seisomaan ja alkaa kävellä yhdessä piirin sisällä.

Sitten yksi kävelevistä voi sanoa: “Kävele kanssani, jos...” ja sanoa jotain muuta. Ne, jotka eivät jaa samaa, istuvat alas, ja ne, jotka jakavat, joko jatkavat kävelyä tai nousevat seisomaan ja kävelevät.

Ohjeet fasilitaattorille

Fasilitaattori voi näyttää esimerkkiä ennen pelin aloittamista.

Attribuutio

Opin tämän pelin Ruthie Odomilta Authentic Relating Bostonista.



“Kontekstin nimeäminen”

(eng. “Constellations of Concern”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 20–30 minuuttia

Tämän pelin tarkoituksena on paljastaa ääneen lausumattomia konteksteja ja ihmisryhmiä, jotka saattavat saada osallistujat tuntemaan itsensä ulkopuolisiksi ryhmässä eivätkä tunne oloaan turvalliseksi osallistua täysipainoisesti.

Sukupuolisuuntautumisen, epätasa-arvon ja muiden monimuotoisuuteen liittyvien näkökohtien teemat ovat alkaneet nousta esiin tapahtumissa, ja tämä peli etsii tapaa käsitellä niitä tavalla, joka ei "erota" mitään ryhmää (esimerkiksi "kuunnellaan naisia, koska miehet ovat puhuneet paljon", saattaa saada miehet tuntemaan, ettei heidän äänensä ole tervetullut).

Peliohjeet

Yksi henkilö nimeää huoneessa olevan kontekstin, josta hän on tietoinen, esimerkiksi "ikäero" tai "erilaiset poliittiset suuntautumisot" tai "se, että meillä kaikilla on varaa tähän tapahtumaan". Nämä voivat olla myös henkilökohtaisempia paljastuksia, kuten "Olen tietoinen iästani" tai "Olen tietoinen siitä, kuinka paljon rahaa ansaitseen suhteessa muihin täällä".

Toiset liikkuvat lähemmäs tai kauemmas alkuperäisestä puhujasta siinä määrin kuin he ovat tietoisia kontekstista tavalla, joka vaikuttaa heidän kokemukseensa (toisin sanoen "siinä määrin kuin olet huomannut kyseisen kontekstin" tai "siinä määrin kuin tämä on myös sinun mielessäsi"). Sitten kontekstin paljastanut puhuja voi pyytää muutamaa ihmistä jakamaan ajatuksensa. Kun aihe tuntuu valmiilta, joku muu voi tarjota kontekstin ja aloittaa uuden kokoonpanon.



Ohjeet fasilitaattorille

Mieti muutamia konteksteja, jotka voisit nimetä.

Saatat saada kysymyksiä siitä, mikä määrittelee kontekstin. Määrittelen kontekstin totuudeksi, jonka me kaikki jaamme, joka vaikuttaa meihin kaikkiin riippumatta siitä, lausutaanko se ääneen vai ei. (Mutta jos sinulla on parempi määritelmä, voit vapaasti antaa sen – konteksti on monimutkainen.)

Attribuutio

Sara Ness loi tämän pelin autenttisen johtajuuden koulutuksessa, johon sattui osallistumaan 23 naista ja yksi mies. Hän sanoo: *"En vain halunnut huutaa: 'Hei, ryhmässä on vain yksi mies!'" - mutta tiesin, että kaikki olivat tietoisia eriarvoisuudesta eivätkä puhuneet siitä. "Kontekstin nimeäminen" mahdollisti kontekstin nimeämisen ja keskustelun ("Olen tietoinen sukupuolten välisestä eriarvoisuudesta huoneessa") ja samalla tietoisemmän ymmärryksen siitä, miten alaryhmittely vaikuttaa identiteettiimme ryhmässä ja siten yhteenkuuluvuuden tunteeseemme."*



“Antamisleikki ryhmässä”

(eng. “Group Giving Game”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 5-20 minuuttia

Tämä peli on muunnelma Itseilmaisupelit-osiosta esitetystä "Antamisleikistä". Peliä voi pelata milloin tahansa illan aikana. Se toimii todella hyvin lopetusleikkinä, jossa ryhmä, joka on ollut yhteydessä toisiinsa koko tapahtuman ajan, voi vahvistaa ja arvostaa syntynyttä yhteyttä. Varaudu ryhmähalauksiin, halikasioihin ja spontaaniin luovuuteen.

Peliohjeet

Kuka tahansa osallistuja voi esittää pyynnön koko ryhmälle. Jos yksi henkilö ei ole tyytyväinen pyyntöön, hän voi nostaa kätensä ja määrittää, mitä hän haluaisi muuttaa kyseisessä toiminnassa, joko itselleen tai ryhmälle. Kuka tahansa voi lopettaa tai muuttaa toimintaa milloin tahansa.

Ohjeet fasilitaattorille

Jos ryhmäsi on suurempi, harkitse T-ryhmien "tervetulotoivotus"-käsimerkin (ojennetun avoimen kämmenen) käyttöönottoa. Käsimerkin voi antaa kuka tahansa kenelle tahansa, ja se auttaa kannustamaan pyyntöjä myös niiltä jäseniltä, jotka saattavat olla haluttomampia puhumaan.



Variaatiot

- Alaryhmien lahjoituspelejä: Tunnista alaryhmät tai demografiset tiedot. Jaa ryhmä näiden mukaan (esim. naiset ja miehet, alle ja yli 30-vuotiaat, eri maantieteellisten yhteisöjen jäsenet, kissan- ja koiranrakastajat jne.). Jokainen ryhmä päättää vuorollaan toiselle ryhmälle kuuluvasta pyynnöstä ja esittää sen.
- Haluaisitko sinä (jatkaa seuraavaksi)? : Yksi henkilö esittää pyynnön, joka keskittyy toiseen henkilöön, jonka on sitten valittava seuraava aktiviteetti; tai pyynnön, joka keskittyy ryhmään, mutta kysyjä valitsee silti, kuka pyytää seuraavaksi.

Attribuutio

Keksitty Austinissa.



*"Seuraava..."

(eng. "Next...")

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 10-25 minuuttia

"Tämä on ehdottomasti yksi suosikkipeleistäni - se takaa empaattisen yhteyden ja voi muuttua sekä suloiseksi että intensiiviseksi, kun osallistujat jakavat yhteisen todellisuuden yhteisten halujen ja tarpeiden ympärillä."

-Sara

Peliohjeet

Yksi kerrallaan piirissä jakaa. Jokainen kertoo vasemmalla puolellaan olevalle jotakin, mitä hän itse haluaisi kuulla. Esimerkiksi: "Et hajoa palasiksi", "Äitisi rakastaa sinua", "Sinun ei tarvitse olla täydellinen", "Olet velho, Harry!" Sen ei tarvitse olla jotain, mitä he haluavat kuulla juuri siltä henkilöltä. Täydennä ympyrä kerran tai kierrä useita kertoja.

Ohjeet fasilitaattorille

Tähdennä, että puhuja puhuu vieressään olevalle henkilölle aivan kuin puhuisi itselleen.



Variaatiot

- **Liikkuminen:** Kaikki alkavat kävellä huoneessa. Osallistujat löytävät itselleen parin. Parit vaihtavat ajatuksiaan siitä, mitä he haluaisivat kuulla (muunnelma: mitä he haluaisivat kuulla kyseiseltä henkilöltä!). Etsikää uudet parit. Muutaman kierroksen jälkeen anna ryhmälle vapaat kädet uudelleenorganisoinnin ajoittamisessa.
- **Jos vain voisin kertoa sinulle...:** Jokainen kertoo vieressään olevalle henkilölle jotakin, minkä puhuja toivoisi voivansa kertoa jollekin muulle elämässään. He voivat halutessaan paljastaa vastaanottajan tai olla kertomatta sitä.
- **Prisma:** Yksi henkilö sanoo koko ryhmälle asian, jonka hän haluaa kuulla. Kuka tahansa ryhmässä voi kääntyä vasemmalla tai oikealla puolellaan olevan henkilön tai jopa huoneen toisella puolella olevan henkilön puoleen ja sanoa ääneen ensimmäisen henkilön jakaman asian (samalla kun hän tuntee sen). Sitten kaikki sanovat sen takaisin henkilölle, joka alun perin jakoi asian.
- **Tanssiremix:** Pareittain A kertoo jotakin, jonka hän haluaisi kuulla. B käyttää muutaman minuutin kysymysten esittämiseen (uteliaisuudella) yrittäen ymmärtää, miksi tämä on A:lle tärkeää. B sanoo takaisin, mitä A halusi kuulla, lisäämällä ja laajentamalla sitä esittämiensä kysymysten ja saamiensa vastausten perusteella. Lopuksi A kertoo, miltä tuntui kuulla pyytämänsä asia.

Attribuutio

Austin Love Juggernaut keksi tämän pelin "Antamisleikki ryhmässä" -kierroksen aikana.

Tanssiremix-variaation on tehnyt Jesse Reilly Brisbane Authenticsista.

**“Erään kerran...”

(eng. “One time...”)

Asetelma: pienryhmät **aika:** 5-20 minuuttia

Tämä on hauska tarinankerrontapeli, jonka syyys vaihtelee fasilitaattorin antaman kontekstin vaikutuksesta. Tykkään pelata peliä erityisesti baareissa tai sosiaalisissa tilanteissa, ja se näyttää jakavan keskustelun tasaisemmin koko ryhmän kesken. Tykkään pelata tätä peliä lämmittelynä pienryhmille. Se voi johdattaa hyvin monenlaisiin teemoihin.

-Mike Blas

Peliohjeet

Tämä on tarinankerrontapeli, jossa kerromme yhden lauseen pituisia TOSIA tarinoita, jotka alkavat sanoin "Erään kerran...". Näissä yhden lauseen tarinoissa voi olla pilkku tai ehkä puolipiste, mutta niiden tulisi olla lyhyitä ja tiivistelmän muodossa, jotta tarinat pysyvät "kuumina".

Esimerkki: "Erään kerran ammuin vahingossa koiraani jalkaan ilmakiväärillä."

2-8 pelaajan ryhmissä (4 on ihanteellinen) yksi henkilö nostaa kätensä ja tarjoutuu aloittamaan pelin. Ensimmäisen jaon jälkeen vasemmalla puolella oleva henkilö (pokerityyliin) kertoo tarinan ja niin edelleen ryhmän sisällä.



Ohjeet fasilitaattorille

Kannusta osallistujia olemaan kertomatta tarinaa, joka heille tuli mieleen edellisen henkilön puhuessa. Sen sijaan osallistujat kannustetaan olemaan läsnä puhujalle ja odottamaan, kunnes tämä on lopettanut, jotta he voivat huomata, mikä tarina heille tulee mieleen.

Voit ajoittaa pelin minkä tahansa pituiseksi: jotkut ryhmät pelaavat 5 minuuttia, kun taas joskus olen pelannut kahviloissa tai baareissa yli tunnin.

Voit myös pyytää osallistujia jakamaan tarinoita tietystä teemasta, esim. "Halu", "Pelko", "Tarinoita, joita en kerro perheelleni" jne.

Variaatiot

- **Kerran huomasiin...:** Ota pari hengitystä tarinasi jakamisen jälkeen ja pelaa "Huomaamispeleä" sen perusteella, miltä sinusta tuntuu jakamisen jälkeen. Esimerkiksi: "Erään kerran olin mukana kolmen kimpussa." Hengitä pari kertaa. "Muistaessani sen nyt tunnen itseni... onnelliseksi!"

Attribuutio

Mike Blas Texas Authentic -yhteisöistä virallisti tämän pelin.

Hän antaa tunnustusta sen todelliselle keksijälle, berkeleyläiselle hypnotisoijalle Chip Hankeylle, joka pelasi sitä epävirallisena pelinä yhden mentorinsa kanssa.



“Kehys”

(eng. “Freeze Frame”)

Asetelma: pienryhmät **aika:** 15–45 minuuttia

Jessica Sagar loi tämän isänsä syntymäpäivälliselle.

Hän sanoo: *"Se oli todella hauska ja leikkisä tapa antaa isäni saada huomiota ja arvostusta (ja hän rakasti sitä) ilman, että se tuntui hänestä liian intensiiviseltä. Jotkut valitut toiminnot olivat hassumpia, kun taas toiset heijastivat jotain suloista – mutta kaikki olivat hauskoja kommentteja / havaintoja / tunnustuksia hänestä. Peli oli tarpeeksi helppo pelata ravintolan pöydässä muutaman minuutin ajan."*

Peliohjeet

Jaa osallistujat 4–8 hengen ryhmiin, joissa kaikki tuntevat toisensa. Pyydä ryhmää valitsemaan yksi henkilö, joka vastaanottaa.

Ohjaa kaikkia (paitsi kyseistä henkilöä) sulkemaan silmänsä ja valitsemaan ominaisuus / piirre / toiminta, jonka he yhdistävät vastaanottajaan. Sitten neuvo heitä valitsemaan toiminta tai asento, joka osoittaa sitä.

Kaikki avaavat silmänsä ja laskevat kolmeen ja tekevät toimintansa/asentonsa samaan aikaan ja pysähtyvät siihen. Jokainen henkilö kertoo tarinan siitä, mitä kukin asento edustaa.

Vaihtakaa seuraavaan vastaanottajaan tai käyttäkää tätä syntymäpäiväleikkiä, jossa vain yksi henkilö saa huomiota koko ajan.

Ohjeet fasilitaattorille

Tätä peliä pelataan toisilleen entuudesta tuttujen ihmisten kesken.

Attribuutio

Keksinyt Jessica Sager Austin Love Juggernautista.

**"T-ryhmä"

(eng. "T-Group")

Asetelma: pienryhmät (4-8 ihmistä) **aika:** 1 tunti

T-ryhmät voivat olla uskomaton tapa tutkia me-tilaa - erityisesti koulutettujen fasilitaattoreiden ja omistautuneen ryhmän kanssa.

Peliohjeet

Käytä neljää käsimerkkiä:

1. "Samaa mieltä" (heiluttele sormia)
2. "Tuo se nykyhetkeen" (nosta kämmen ylöspäin, vedä käsi alas ja tuo sormet yhteen)
3. "Paljasta itsesi" (avoin kämmen kohti henkilöä, jolle puhut)
4. "Otsikko" (piirrä otsikko ilmaan)

Jakautukaa 4-8 hengen ryhmiin, joissa jokaisessa on mieluiten joku, jolla on kokemusta T-ryhmästä, ja keskustelkaa "tästä hetkestä" 40 minuuttia.

Antaaksesi kontekstia jollekin, mistä kerrot, tai mainitaksesi menneisyydestä tai tulevaisuudesta, sano se otsikkona. Jos joku antaa liikaa kontekstia, käytä "Tuo se nykyhetkeen" -merkkiä. Jos joku kysyy kysymyksiä tai sanoo asioita paljastamatta motiivejaan, voit käyttää "Paljasta itsesi" -signaalia (he voivat itse päättää, tekevätkö niin). Voitte luoda myös sanatonta vuorovaikutusta.

Ajan päätteeksi jokainen saa tehdä minuutin mittaisen "uloskirjautumisen".

Attribuutiot

Tämä "peli" on tiimityöskentelyharjoite, jota kutsutaan myös "herkkyysharjoitteluryhmäksi" (Sensitivity Training Group). Se on ollut olemassa 1960-luvulta lähtien. Psykologit ja sosiologit ovat tutkineet laajasti, erityisesti NTL Laboratoriesissa. Internet-haulla voit löytää lisätietoja ja paikallisia harjoitusryhmiä.



**I T S E T U N T E M U S -
P E L I T**



Itsetuntemuspelit

Kuka olet? Oikeasti? Tunnetko eri osiesi, arvojesi, varjosi ja itsesi välisen vuorovaikutuksen?

Nämä pelit on suunniteltu auttamaan sinua ja osallistujiasi kaivautumaan syvempään totuuteen sen takana, kuka uskot olevasi.

- *“Tutkimusmatka ytimeen”, “Tiivistäminen”, “Tarina → otsikko” ja “Taikakauppa”*-pelit selventävät ja syntetisoivat, mikä meille on tärkeää.
- *“Jakautuneet aivot”, “Tunneveistos” ja “Tunnista varjosi”*-pelit tutkivat ristiriitoja itsen eri osien välillä.
- *“Mitä tarkoitan sillä, että...” ja “Kontekstikeskustelu”*-pelit antavat meidän ja muiden nähdä, mitä käyttämiemme sanojen alla on.
- *“Tapaa syvin olemukseni”, “Ole oma enkelisi” ja “Kuka olet?”*-pelit antavat meidän tutkia omaa käsitystä itsestämme esittelemällä itsemme muille luovilla tavoilla.

Milloin itsetuntemuspelejä käytetään:

- Luodaksesi luotettavaa ja voimakasta syvyyttä ja huomioonottamista milloin tahansa tapahtuman aikana
- Kun osallistujilla näyttää olevan vakiintuneita näkemyksiä siitä, keitä he ovat, ja haluat ravistella niitä

Sisällys

- Tutkimusmatka ytimeen
- Tunnista varjosi
- Tiivistäminen
- *Mitä tarkoitan sillä että..
- Tarina → otsikko
- *Kontekstikeskustelu
- Varjokritiikki
- Taikakauppa
- *Tapaa syvin olemukseni
- *Jakautuneet aivot
- Ole oma enkelisi
- *Tunneveistos
- *Kuka olet?

“Tutkimusmatka ytimeen”

(eng. “Core Exploration”)

Asetelma: 3 hengen ryhmät **aika:** 40 minuuttia

Tämän pelin tarkoituksena on sekä auttaa osallistujia selvittämään syvimät motivaationsa että harjoittaa empaattisen kuuntelun, uteliaisuuden ja reflektion taitoja.

Peliohjeet

Valitkaa ryhmänne A, B ja C. A on Tutkija, B on Kuuntelija ja C on Puhuja. A kysyy C:ltä, Puhujalta, mikä hänelle merkitsee eniten tai miksi hän on täällä, ja käyttää sitten 3 minuuttia C:n todellisuuden tutkimiseen.

A:n mahdollisesti käyttämiä työkaluja ovat:

- Tunteminen (mitä tunsit, kun hän sanoi asian, ja kertominen, missä kohtaa tunsit häntä eniten)
- Peilaaminen (sanotun peilaaminen mahdollisimman tarkasti)
- Kaivautuminen (kysyminen "Miksi x on sinulle tärkeä?" "Mitä muuta x:ssä on, mikä tuntuu tärkeältä sanoa?")
- Tislaus (sanotun yhteenveto ja yhteenvedon tarkistaminen)

Kun aika on kulunut, B, Kuuntelija, kertoo "Tunsin sinut eniten, kun..." 1 minuutin ajan. Anna sitten A:lle ja B:lle kaksi minuuttia aikaa kertoa, mitä he nyt ymmärtävät siitä, mikä on C:lle tärkeintä.

Anna C:lle yksi minuutti aikaa kertoa, mitä hän nyt ymmärtää siitä, mikä on hänelle tärkeintä. (Valinnainen: Anna C:lle muutama minuutti aikaa kirjoittaa päiväkirjaan mitä hän oppi.)

Kun jokainen on saanut tilaisuuden puhua, palatkaa koko ryhmän luo, ja jokainen osallistuja kertoo koko ryhmälle yhden lauseen, joka kiteyttää heille tärkeimmän asian ytimen.



Ohjeet fasilitaattorille

Voit leikkiä erilaisilla kehoitteilla muiden aiheiden tutkimiseksi ja/ tai lisätä tai poistaa työkaluja, jotka kannustavat omaksumaan jonkun toisen maailman.

Attribuutio

Kehittänyt Sara Ness Authentic Leadership-koulutukseen



“Tiivistäminen”

(eng. “Distillation”)

Asetelma: 3 hengen ryhmät **aika:** 20 minuuttia

Tämä on Empatiapelin muunnelmä, jonka tarkoituksena on auttaa osallistujia pääsemään heille olennaisen ytimeen.

Peliohjeet

Kolmen hengen ryhmissä valitkaa kuka on A, B ja C.

- A:lla on kaksi minuuttia aikaa puhua jostakin sydämellään olevasta asiasta (tai muusta aiheesta, esim. "Miksi olen täällä" tai "Mikä on minulle tärkeintä").
- B kertoo 45 sekunnin ajan tarkalleen, mitä he kuulivat.
- A:lla on yksi minuutti aikaa selventää, lisätä kontekstia tai toistaa.
- C kertoo 45 sekunnin ajan, mitä he saivat koko prosessista.
- A tiivistää asian ytimen yhteen lauseeseen.
- Palatkaa koko ryhmän luo, ja jokainen henkilö kertoo oman lauseensa.

Variaatio

A kertoo 2 minuuttia. B ja C reflektivat kumpikin 1 minuutin ajan mitä kuulivat. A selventää, lisää kontekstia tai toistaa 1 minuutin. B kertoo 30 sekunnin ajan, mitä hän sai koko prosessista, C kertoo 30 sekunnin ajan, mitä hän sai. A tiivistää osuutensa ytimen yhteen lauseeseen. Ryhmät jakavat.

Attribuutio

Kehittänyt Isaac Cohen Austin Love Juggernautista

“Tarina → otsikko”

(eng. “Story → headline”)

Asetelma: parit **aika:** 15 minuuttia

Tämä on loistava peli, jolla ihmiset saa irtautumaan tarinan yksityiskohdista ja pureutumaan siihen, mikä on heille elävintä. Ihmiset huomaavat joskus, että heidän tarinansa ydin ei olekaan se, mitä he olivat ajatelleet sen olevan!

Tämä on myös loistava peli vahvasti verbaalisille ihmisille kokeilla "lyhyempi voi olla mehukkaampi" -tyylistä tarinankerrontaa.

Peliohjeet

Yksi henkilö on Tarinankertoja tai JAKAJA ja kertoo saman tarinan KOLME KERTAA. Tarinan tulisi lyhentyä ja olla ytimekkäämpi jokaisella kerralla. KUUNTELIJA kiinnittää huomiota ja kertoo lopussa lyhyesti tarinan vaikutuksen.

JAKAJA kertoo tarinan kolme kertaa: ENSIMMÄINEN ~ 1 minuutti. TOINEN ~ 30 sekuntia. KOLMAS ~ 10 sekuntia. KUUNTELIJA kertoo vaikutuksesta ~30 sekuntia. Vaihtakaa rooleja. Lopuksi parin kanssa kokemuksesta jakaminen (2 minuuttia). Koko ryhmän kanssa jakaminen (3 min).

Ohjeet fasilitaattorille

Pyydä JAKAJIA ajattelemaan YHTÄ ASIAA, joka on heille elävä.

Esimerkkejä:

- Mikä on pelottavinta juuri nyt
- Jotain, mitä rakastat
- Mikä tahansa muu asia, joka on sinulle elävä!

Saadaksesi kaiken irti tästä pelistä, **toista** sama tarina kolme kertaa sen sijaan, että jatkaisit sitä

Attribuutio

Kuka tietää? Toimittanut David Betz-Zall Authentic Seattlesta

**"Tapaa syvin olemukseni"

(eng. "Meet my essence")

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 30-45 minuuttia

Tämä peli suunniteltiin peli-iltaan, jonka teemana oli "Varjopuoli". Sen intentiona on helpottaa pelaajien paluuta syvempään tutkimiseen tauon jälkeen.

"Tämä osoittautui supervoimakkaaksi ja intiimiksi tavaksi tutustua ihmisiin. Ajattelin sen olevan kevyt, mutta se osoittautuikin melko helpoksi tavaksi sukeltaa syvälle ja se oli useimpien ihmisten suosikkipeli illan aikana. Siitä tuli herkkä, ja siinä oli runsaasti tilaa riskille ja rehellisyydelle, kommunikaation samalla vaikuttavan suoraviivaiselta (verrattuna intensiiviseen tai pehmeäntahmeaan)." ~Erin Brandt

Peliohjeet

Kaikki nousevat seisomaan ja kävelevät ympäriinsä kättelemässä ja esittelemässä itsensä huoneessa olijoille. Esittele itsesi alkuperäisenä minänäsi, minänä, jonka ENSIMMÄISENÄ näytät ihmisille. Kerro, MITEN ja MIKSI esiinnyt sillä tavalla. Tervehtivä henkilö voi sanoa yksinkertaisesti: "Hei! Tervetuloa." Esimerkkejä:

- "Hei! Olen Erin! Kun tapaan ihmisiä ensimmäistä kertaa, olen superiloinen, koska oikeasti tunnen oloni lämpimäksi ja iloiseksi. Tunnen halua nojata lähemmäksi sekä innokkuutta ja uteliaisuutta tavata uusia ihmisiä. Se, ettei minua toivoteta tervetulleeksi ja oteta mukaan, on minulle superkivuliasta, joten varmistan, että toivotan tervetulleeksi ja otan mukaan muita, varsinkin jos he ovat uusia."
- "Hei, olen John. Olen todella rakastava, lämmin ja pehmeä tavatessani ihmisiä, jotta sinun ON rakastettava minua. Minulle olisi todella hirvittävää, jos löytäisit jotain, mistä olet tyytymätön tai et rakastaisi minua heti alusta alkaen."

Leiki, kunnes kaikki halukkaat pääsevät esittelemään itsensä. Pienessä ryhmässä kaikki pysyvät istuma- tai seisomapiirissä, ja yksi henkilö lähestyy toista piirin toiselta puolelta ja tervehtii häntä, kun kaikki muut kuuntelevat."



Variaatiot

Tapaa valoni ja varjoni: Sulje silmäsi ja ota yhteyttä itseesi, joka tulee esiin, kun tunnet olosi väsyneeksi tai uhatuksi. Tämä voi olla se itse, jota tukahdutat, pelkäät tai tuomitset. Avaa sitten silmäsi ja sano, että esittelet itsesi tuona itsenäsi ja MIKSI esiinnyt sillä tavalla. Voit käyttää lauseen runkoa: "Hei, olen___aion___koska___"

Esimerkiksi:

- "Hei, olen Sara! Aion olla SUPERäänekäs ja energinen, koska jos annan tarpeeksi energiaa, pidät minusta varmasti, eikä minun tarvitse olla niin ahdistunut siitä, mitä koet tai mitä ajattelet minusta."
- "Hei, olen Sara. Aion olla todella, todella huolissani kokemuksestasi, jotta tuntisit itsesi nähdyksi, hyväksytyksi ja kuuluvaksi, ja että saan hyvittää kaikki ne kerrat lapsuudessani, jolloin en tuntenut oloani niin."

Sulje sitten silmäsi uudelleen ja ota nyt yhteyttä valoisaan puoleesi – itseesi, joksi tulet, kun tunnet olosi parhaimmaksi. Toista koko prosessi valoisan puolen kanssa.

Jakakaa lopuksi kokemuksesta.

Ohjeet fasilitaattorille

Pyydä vapaaehtoisia pitämään demonstraatio ryhmän edessä. Muutaman demonstraation jälkeen kerro osallistujille, että he voivat esitellä useita puolia, ja anna heille sitten 5-10 minuuttia aikaa pyöriä ja tehdä esittelyjä. Pyydä sitten osallistujia istumaan alas. Kutsu ihmisiä jakamaan kokemuksesta.

Attribuutio

Erin Brandt, pitkäaikainen Authentic World/AMP-valmentaja ja "Appreciating Men" -työpajojen perustaja, Sara Nessin variaatioilla

**“Kuka olet?”

(eng. “Who Are You?”)

Asetelma: parit **aika:** 15 minuuttia

Tämä on yksi voimakkaimmista identiteettiä haastavista peleistä, joita olen löytänyt. Sen avulla pääsemme nopeasti niiden kysymysten ytimeen, joita meillä on omasta ja muiden luonteesta.

Peliohjeet

Muodostakaa parit ja valitkaa A ja B.

A kysyy aluksi B:ltä kysymyksiä. Ensimmäinen kysymys, jonka A kysyy B:ltä, on: "Kuka sinä olet?"

B:llä on kaksi minuuttia aikaa vastata. Sitten A kysyy: "Kuka sinä teeskentelet olevasi?" B vastaa kaksi minuuttia.

Sitten, tällä kertaa, B kysyy A:lta: "Kuka sinä luulet minun olevan?" A vastaa kaksi minuuttia.

Käytä minuutti tai kaksi purkamiseen. Vaihda sitten rooleja.

Ohjeet fasilitaattorille

Kysymysten kirjoittaminen ylös voi helpottaa osallistujia.

Attribuutio

Patrick Wolf Authentic LA:sta.



**“Jakautuneet aivot”

(eng. “Split Brain”)

Asetelma: kolmen hengen ryhmät **aika:** 30–45 minuuttia

Tämä peli käyttää Internal Family Systems-terapian konseptia sisäisen keskustelun tietoiseksi tuomiseen. Peli on selventävä ja kiehtova kaikille osapuolille.

Peliohjeet

Päätäkää kolmen hengen ryhmissä, kuka puhuu ensin.

Tehkää itseen maadoittava meditaatio, jonka aikana puhuja keskittyy löytämään kaksi ristiriitaiselta vaikuttavaa osaa itsestään.

Kun meditaatio on päättynyt, puhuja nimeää osat ja kuvailee, miten nämä kaksi osaa puhuvat hänelle. Sitten he antavat yhden osan kummallekin kahdelle muulle henkilölle.

Viiden minuutin ajan kaksi eri "osia" edustavaa henkilöä keskustelevat, kun puhuja toimii ohjaajana antaen kummallekin vuorosanoja tai tekemällä muutoksia, jotta keskustelu vastaisi paremmin puhujan oman pään sisällä tapahtuvaa vuoropuhelua.

Käytä minuutti ryhmässä purkamiseen ja vaihda sitten toisen jäsenen sisäiseen ristiriitaan.

Valinnaisesti peliä voidaan pelata pareittain, jolloin puhuja ottaa yhden omista rooleistaan.





Variaatiot

Dissonanssitohtori: Valitse puhuja. Puhuja valitsee kuuntelijan kummallekin dissonanssinsa osalle. Puhujalla on 3 minuuttia aikaa kertoa kahden puolensa välinen dissonanssi. Kuuntelijoiden tehtävänä on pureutua siihen dissonanssin osaan, johon hänet valittiin.

Jokaisella kuuntelijalla on sitten 1 minuutti aikaa peilata takaisin sitä dissonanssin puolta, joka heille osoitettiin. Ei arviointeja, vain peilausta.

Puhujalla on 1 minuutti aikaa lisätä /selventää mitä tahansa mitä kuuntelijan puheenvuorosta tuli hänelle mieleen.

Jokaisella kuuntelijalla on sitten 2 minuuttia jakaa kokemansa impakti. Mitä he ymmärtävät heille osoitetusta osasta?

Attribuutio

Tämä peli näyttää olleen ilmoilla yhteisessä kentässä, sillä sen keksivät samanaikaisesti Sara Ness ja Jessica Tartaro samalla viikolla, ja luultavasti monet ihmiset sitä ennenkin. Dissonance Doctorin loi Chad Phillips Austin Love Juggernautista.



**"Kontekstikeskustelu"

(eng. "Context Conversation")

Asetelma: parit **aika:** 10-20 minuuttia

Kontekstikeskustelusta on tullut Saran suosikitapa herättää itsetuntemusta, ja se auttaa osallistujia pääsemään autenttisen vuorovaikutuksen keskeiseen pisteeseen: ymmärtämään omia ja muiden motivaatioita sille, miten he päättävät toimia milläkin hetkellä. Sara on pelannut tätä tuntikausia partnerien kanssa ja lisää sen mielellään satunnaiseen keskusteluun.

Peliä voi pelata myös 3-5 hengen ryhmässä. Ilmaisullemme on lähes loputtomasti kontekstitasoja, joten pelillä ei ole koskaan loppua!

Peliohjeet

Tervehtikää pareittain minuutin ajan ja keskustelkaa sitten kontekstista. Käyttäkää edestakaisin lauserunkoa "Juuri nyt... koska...". "Juuri nyt" viittaa käyttäytymiseen, jota tekisit, ja "koska" on motivaatio. Mikä on ilmaisun tarkoitus? Miksi haluat sanoa sen tässä ja nyt tälle henkilölle?

Esimerkiksi:

"Juuri nyt kirjoittaisin selkeät ohjeet tälle pelille, mutta palaisin takaisin ja muokkaisin jokaista lausetta useita kertoja... koska haluan näyttää hyvältä teille kaikille, jotta kunnioittaisitte minua ja luulisitte minun tietävän mistä puhun." Tai: "Juuri nyt kysyisin sinulta kysymyksen, koska olen hermostunut enkä halua huomiota itseeni."

"Koska" on syvempi tunteen, uskomuksen tai motivaation ilmaus, ja se voi ulottua useita tasoja alemmas ("Tekisin, koska....koska...." jne.).



Ohjeet fasilitaattorille

Pareiksi jakamiseen suosikkitalani on kiertää ympäri piirissa ja pyytää jokaista sanomaan vuorotellen "Oh" tai "Yeah". "Oh"-osallistujat kääntyvät oikealle puolelleen, "Yeah"-osallistujat vasemmalle - tapahtuu välitön pariutumisen.

Kehota osallistujia olemaan tietoisia sekä heitä motivoivista ajatuksista ja uskomuksista että kehon tuntemuksista ja tunteista, jotka vaikuttavat vuorovaikutukseen.

Voi olla vaikea tietää, reagoidako käytökseen vai motivaatioon. Kerro osallistujille, että he voivat sanoa "juuri nyt...koska..." vastauksena kumpaan tahansa, ja jos he juuttuvat, palata siihen, mitä tässä hetkessä tapahtuu.

Variaatiot

Kontekstikeskustelu on monimutkainen peli, joten tässä on muutamia tapoja, joilla voit helpottaa sen esittelyä:

Lisää "koska" myöhemmin pelin aikana. Aloita sanomalla vain "Juuri nyt, minä..." "Kuultuani tuon, minä..." edestakaisin parin kanssa.

Käytä lauserunkoa "Haluan...": Esimerkiksi "Haluan antaa hyvän esimerkin, koska älykkyyden näyttäminen on iso osa identiteettiäni." Tämä on helpompaa joillekin ihmisille kuin "Juuri nyt, minä..."

Yritetty normaalius: Joko aloita normaalilla keskustelulla ja vaihda kontekstikeskusteluun tai vaihda normaaliin keskusteluun kontekstikierroksen pelaamisen jälkeen. Keskustelkaa pareittain siitä, miten nämä eroavat toisistaan.

Attribuutio

Kehittänyt Sara Ness, inspiraationa paras OkCupid-viesti, jonka olen koskaan saanut. Se alkoi jotakuinkin näin: "Satunnainen tervehdys. Kehu jostakin profiilisi osasta. Samanlaisten kiinnostuksen kohteiden vahvistus...." Kyllä, menin treffeille hänen kanssaan.

**“Tunneveistos”

(eng. “Emotion Sculpture”)

Asetelma: parit **aika:** 10–20 minuuttia

Tämä peli voi olla tilaisuus tutkia tunnetta, jonka kanssa kamppaillet ja jonka haluat huomioida.

Tavoitteena ei ole näiden tunteiden korjaaminen tai parantaminen – vaan yksinkertaisesti niiden näkeminen ja käsitteleminen vilpittömästi, millä tahansa tavalla tilanteessa nousevalla tavalla.

Peliohjeet

Pareittain henkilö A on kuvanveistäjä ja B veistos, esimerkiksi muovailuvahasta muotoiltu tai puusta veistetty hahmo. A käyttää noin minuutin hiljaiseen meditaatioon valitakseen tunteen, jonka toinen henkilö voi ilmentää. Se voi olla mikä tahansa (äänekäs) tunne.

A kuvailee mallille, miltä tunne tuntuu hänen kehossaan ja miltä hän kuvittelee sen näyttävän. B alkaa asemoimaan itsensä vastaavasti. Kun tunnetta ilmennetään ja kehollistetaan, A voi pyytää pieniä muutoksia, kohtauksen ohjaajana. Esim. ”Hartiat enemmän kumarassa, kulmakarvat enemmän kurtussa. Mielestäni se olisi pystympää seisomista” jne.

Kun A on tyytyväinen tunteensa fyysiseen ilmentymään, hän kiertää ”veistoksensa” kokonaan ottaakseen sen vastaan mahdollisimman huolellisesti. Sitten A voi alkaa puhua tunteen ilmentymälle (veistokselle) vilpittömyydestä käsin. Tämä voi tarkoittaa myötätunnon osoittamista sen pehmentämiseksi, tunteelle huutamista, itkemistä jne. Kun A on ilmaissut itsensä tunteelle, B voi palata neutraaliin tilaan. Vaihda rooleja ja anna toinen meditaatiohetki, jotta molemmat asettuvat uuteen rooliinsa ja B voi valita tunteen.

Jakamiset harjoituksen vaikutuksesta voivat tapahtua pareittain tai koko ryhmässä (tai molemmissa).



Ohjeet fasilitaattorille

Pidä täydellinen, joskin hieman lyhennetty, demo jokaisesta vaiheesta. Tämä on erittäin tärkeää sävyn luomiseksi. Kannusta sekä A:ta että B:tä olemaan yhteydessä tuntemuksiinsa prosessin aikana.

Variaatiot

Kehollistettu tunne: Pareittain toinen henkilö on "elävä patsas" ja toinen on "todistaja". Fasilitaattori (tai todistaja) nimeää tunteen ja "elävä patsas" ilmentää kokemustaan sanan kehollistamisesta 15–30 sekunnin ajan. "Todistajat" vastaanottavat patsaan ilmentämää ja huomaavat, mitä mielikuvia, arvioita tai vertailuja syntyy. Käytä 1–2 minuuttia kummallekin vaikutuksien jakamiseen siitä, miltä kehollistaminen ja todistaminen tuntuivat.

Attribuutio

Kehittänyt Indigo Townsend



“Tunnista varjosi”

(eng. “Distinguish Your Shadow”)

Asetelma: pienryhmät **aika:** 40 minuuttia

Peliohjeet

4-7 hengen ryhmissä jokaisella on 10 minuuttia aikaa esitellä varjonsa / alter egonsa / osa itsestään, jonka he piilottavat tai jota häpeävät. Muut ryhmän jäsenet voivat esittää varjolle kysymyksiä, kuten

- “Millaisena haluat mieluiten tulla nähdyksi?”
- “Millaisia muiden ihmisten täytyy olla, jotta sinä näyttäytyisit tuollaisena?”
- “Mitä sanot tai teet, jotta sinut nähdään tuollaisena?”
- “Mitä on tuollaisena ilmentymisen taustalla?”

Varjoa ilmentävä henkilö vastaa osana itseään. Hän voi myös kävellä ympäriinsä ja olla vuorovaikutuksessa varjona. Lopuksi kiittäkää tätä henkilöä ja vaihtakaa jakajaa.

Variaatiot

Varjokeskustelu: Pyydä jokaista ryhmän jäsentä kerrallaan esittelemään varjonsa ja sen ominaisuudet 1-2 minuutin ajan. Sitten 10 minuutin ajan ryhmä käy keskustelun tai tekee ryhmäaktiiviteetin varjojaan ilmentäen – esimerkiksi “Suunnittele lomamatka kaikille” tai “Keskustele jonkun pyytämisestä tanssiaisiin”. Käykää reflektointikeskustelu.

Kultainen varjo: Osallistujat esittelevät ja ilmentävät kultaista varjoaan – sitä osaa itsestään, jonka he uskovat palvelevan heitä eniten, josta he ovat ylpeimpiä tai joka rokkaa! Vastaa kysymyksiin/ käy keskustelua tätä varjoa ilmentäen.

Attribuutio

Alun perin Authentic Worldin kehittämä, Sara Nessin ja Jordan Allenin Integral Austinille kehittämillään muunnelmilla.

“Varjokritiikki”

(eng. “Shadow Criticism”)

Asetelma: parit tai pienryhmät **aika:** 15–30 minuuttia

Peliohjeet

Pareittain tai pienryhmissä nimetkää yksi henkilö (A) keskustelemaan 1–3 minuuttia kritiikistä, joka hänellä on kokemuksestaan ja/tai fasilitaattoreista.

Sitten toinen ryhmän jäsen/jäsenet käyttävät 3–5 minuuttia esittäen kysymyksiä pureutuen kritiikin varjopuoleen.

Esimerkiksi, jos A on tyytymätön harjoituksen terävyyden puutteeseen, varjopuolena olevia elementtejä voivat olla A:n halu puskea itseään riippumatta siitä, mitä muut saattavat tarvita, A:n taipumus noudattaa ohjeita omien tarpeidensa vaatimisen sijaan, A:n halu, että nykyinen hetki olisi erilainen jne. Jakakaa hajoituksen vaikutuksesta ja vaihtakaa rooleja.

Ohjeet fasilitaattorille

Korosta, että pelin tarkoituksena ei ole mitätöidä jäsenten mielipiteitä, vaan auttaa heitä tutkimaan sisäisiä prosessejaan.

Attribuutio

Kehittänyt Integral-fasilitoija Diane Hamilton

“Ole oma enkelisi”

(eng. “Be Your Own Angel”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 15-20 minuuttia

Peliohjeet

Ryhmä seisoo piirissä, edessään tuolin selkänöjä, tyyny tms. symbolisena esteenä.

Kaikki sulkevat silmänsä, kun yksi henkilö ohjaa meditaation (katso fasilitaattorin ohjeet). Meditaation aikana jokainen osallistuja etsii olomuotoa tai olemisen puolta, johon he haluaisivat astua. Jos se tuntuu hyvältä tai oikealta, he sanovat ääneen, mistä he haluavat astua ulos, ja sitten astuvat fyysisesti esteen yli nimeäessään, mihin he astuvat.

Ympyrän sisällä jokainen henkilö tervehtii muita versiona itsestään, johon he astuvat. Sitten kaikki seurustelevat ja esittelevät itsensä tänä uutena versiona itsestään ja lopulta astuvat piiriin.

Ohjeet fasilitaattorille

Aloita meditaatio ohjaamalla osallistujia löytämään itsestään jotakin, minkä he haluaisivat jättää taakseen, päästää irti, astua ulos, muistuttamalla heitä katsomaan asiaa kuitenkin rakkaudella.

Demoa tervehdys uutena itsenä.

Kun pelasimme tätä ensimmäistä kertaa, puolet kehitystiimistä soitti musiikkia ja lauloi ryhmän inspiroimia sanoja tapahtuman edetessä, mikä lisäsi paljon syvyyttä ja voimaa kokonaiskokemukseen ja on siksi suositeltavaa.

Attribuutio

Kehittänyt Kai Koru (Austin), Jonathan Van Matre (Austin), Rob Razmah (Austin), Shane Orton (Austin), Sara Katelyn Yeater/Sky (Houston) ja Katie Stellar Dutcher (Austin).

Tämä peli oli ryhmässä kehitetty lahja Authentic Leadership and Facilitation-koulutuksessa syksyllä 2017.

“Taikakauppa”

(eng. “Into the Magic Shop”)

Asetelma: parit ja koko ryhmä **aika:** 10-15 minuuttia

Tämä peli sai inspiraationsa James R. Dotyn teoksesta Into The Magic Shop ja Srini Pillan kirjasta Tinker Dabble Doodle Try. Se vie meidät haluamaamme tulevaisuuteen aivan kuin se olisi olemassa tässä ja nyt, ja tekee siten unelmasta todellisemman.

Peliohjeet

Osallistujat jaetaan pareihin. Jokaisella on 1-2 minuuttia aikaa keskustella tietyistä elämäntavoitteistaan ja siitä, mitä he haluavat saavuttaa.

Sen jälkeen jokainen osallistuja visualisoi ja meditoi, miltä tulevaisuus näyttäisi näiden asioiden saavuttamisen jälkeen. Kokeile tarkastella kutakin kohtausta eri näkökulmista.

Käytä 2 minuuttia keskustellaksesi visualisoinneistasi ja siitä, miltä ne tuntuivat.

Palaa sitten meditaatioon ja lisää yksityiskohtia.

Ohjeet fasilitaattorille

Käytä näitä kysymyksiä apuna visualisointien ohjaamiseen:

Mitä näet, kun katsot itseäsi? Mitä on edessäsi? Mitä tapahtuu seuraavaksi ja mitä uusi kohtaus tuo mukanaan? Anna positiivisten tunteiden virrata ylitsesi. Sisällytä tähän visualisointiin muita elämäsi puolia. Miltä deittailuelämäsi, sosiaalinen elämäsi tai työelämäsi, harrastuksesi tai intohimosi saattaisivat näyttää suhteessa näihin uusiin saavutuksiin?

Lisää yksityiskohtia:

Miltä tilanne näyttää nyt? Miten saavutit tämän?

Attribuutio

Shane Orton Austin Love Juggernautista





ITSEILMAISU - PELIT



Itseilmaisupelit

Konteksti on voimakkaasti vaikuttava. Oikeassa tilanteessa voimme yllättää jopa itsemme aidolla ilmaisullamme. Kuka tietää, mitä tulee esiin, ennen kuin meille annetaan tilaa päästää esiin syvimät ilomme, varjomme ja kaikki siltä väliltä?

Itseilmaisupelit luovat meille mahdollisuuden kaivaa esiin piilossa olevia konteksteja, jotka ohjaavat päiviämme, viikkojamme, kuukausiamme ja elämäämme. Ne ovat voimakkaita työkaluja, joiden avulla voimme syventyä sisällämme uinuviin synkkiin totuuksiin ja katalysoida uusia olemisen tapoja.

- *“Mudra-teatteri”* on vaikuttava tapa luoda ilmaisu improvisaation avulla.
- *“Enkeleitä komerossa”* ja *“Tarkoitan sillä, että...”* kannustavat syvempään jakamiseen osallistujan kokemuksesta ja merkityksestä.
- *“Valituspeli”* ja *“Tunnevolyyminappula”* haastavat ja tutkivat sitä tasoa tai intensiteettiä, jonka olemme valmiita tuomaan esiin
- *“Kyllä / ei - peli”*, *“Pyytämistreeni”* ja *“Seis”* tutkivat suhdettamme valtaan ja rajoihin, ja auttavat meitä tutkimaan omakuvaamme esittelemällä itsemme toisille luovilla tavoilla

Milloin itseilmaisupelejä käytetään:

- Sessioiden puolivälissä tai lopussa
- Kun haluat luoda transformatiivisia hetkiä, jotka osallistujat muistavat vielä pitkään tapahtuman jälkeen
- Kun käsitellään rajoja, haluja ja syvempää itsetuntemusta

Sisällys

- *Mudra-teatteri
- Tunnevolyyminappula
- Enkeleitä komerossa
- Kyllä / ei - peli
- Tarkoitan sillä, että...
- Pyytämistreeni
- Valituspeli
- Seis



**“Mudra-teatteri”

(eng. “Mudra Theater”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 10-60 minuuttia

Tämä on Austinin-yhteisön suosikki. Rakastamme pelata tätä tuntikausia yhteisön kokoontumisissa, erityisesti iltaisina ja/ tai nuotion ääressä.

~ Sara Ness

Tämä peli osoittautui supertehokkaaksi ja hauskaksi, helpoksi johdatukseksi circlingiin. Osallistujat puhuivat lavasta / tilasta kuin se olisi vuoristorata ja mystinen paikka, jossa asiat olivat radikaalisti surrealistisia ja särmikkäitä. Ihmiset maltoivat tuskin odottaa seuraavaa. Villimpää on, ettei ole olemassa "oikeaa tapaa" olla lavalla... ei ohjausta miten olla. Seuraava ohje oli tietenkin huomata, kuinka paljon rakennamme elämäämme välttääksemme sitä todellisuutta, että jokaisessa hetkessä on tämä mysteeri, tietämättömyys ja radikaali vapaus. ~ Robert McNaughton

Peliohjeet

Luo "lava" kääntämällä kaikki tuolit huoneen toista puolta kohti. Yksi osallistuja (vapaaehtoisena) kävelee lavan keskelle ja kohtaa tilan. Tuo henkilö voi ilmaista mitä tahansa tietyn, joko ajastetun tai fasilitaattorin mittaaman ajan, jotta hän hiillostuu hieman. Ainoa sääntö on, että keskellä oleva henkilö ei saa tehdä mitään, mitä hän on aiemmin ajatellut, jotta kaikki ilmaisu syntyy uudelleen nykyhetkestä.

Ilmaisuajan päätyttyä muu ryhmä voi jakaa havaintojaan, arvostustaan, uteliaisuuttaan jne. - pohjimmiltaan tämä on muutaman minuutin mittainen turbo-fokus-circling



Variaatio

Mudra-johtaja: Pidä "johtajuuskeppiä" huoneen keskellä. Muodostakaa ympyrä sen ympärille. Kuka tahansa voi astua keskelle ja toimia johtajana 6 minuutin ajan, mutta ei saa tehdä mitään, mitä hän ajatteli ennen kepin nostamista! Johtajuus voi olla mitä tahansa, mitä se sinulle merkitsee. Kunkin henkilön lähdettyä, anna 3 minuuttia ja/tai kahdelle halukkaalle mahdollisuus jakaa kokemansa impakti: mitä huomasit heidän johtajuudessaan? Mikä toimi sinulle? Johtajana toimineella henkilöllä on sitten mahdollisuus pyytää yhtä kriittistä tai yhtä positiivista jakamista, jos hän haluaa.

Attribuutio

Kehittäjä Robert MacNaughton, Sara Nessin muunnelmilla.

Perustuu Chogyum Trungpa Rinpochen Boulder-yhteisöön tuomiin käytäntöihin perustaessaan Naropa-instituutin.



“Enkeleitä komerossa”

(eng. “Angels in the Closet”)

Asetelma: parit tai pienryhmät **aika:** 15–45 minuuttia

Tämä peli on puhdistava tapa paljastaa historiamme syvimpiä osia ja hetkiä, niin hyviä kuin huonojakin. Enkelit ja luurangot -variaatiota pelatessa voi pelata valinnaisen “Kuumen tuolin” sukeltaakseen vielä syvemmälle.

Tämä peli sopii hyvin myös teeman kanssa. Käytin sitä usein pandemian aikana vuonna 2020, jolloin osallistujat puhuivat enkeleistään (tilanteista, joissa he kokivat olevansa sopusoinnussa sen ihmisen kanssa, joka he haluavat olla, henkilökohtaisesti tai ihmissuhteissa) ja luurangoista (tilanteista, joissa he eivät ole saavuttaneet sitä, mitä he yrittävät olla) karanteenin aikana.

Peliohjeet

Jokaisella osallistujalla on 3–5 minuuttia aikaa puhua “enkeleistä komerossaan” – kaikista saavutuksista ja tapahtumista, joista olet ylpein elämässäsi. Ole niin avoin ja ylpeä kuin sinusta tuntuu, ja jopa hieman enemmän. Jokaisen jakamisen jälkeen muut ryhmän jäsenet voivat vastata kertomalla, mitä he arvostivat eniten tai mikä vaikutti heihin eniten.

Variaatio

Luurangot ja enkelit: Yksi osallistuja käyttää 3–7 minuuttia puhuen komeroissaan olevista luurangoista (asioista, joita hän eniten häpeää). Voidaan käyttää “Kerran”-muotoa, kuten “Kerran olin pettynyt itseeni, kun...” jne. Sitten käytä noin 3 minuuttia enkeleistä puhumiseen.

Attribuutio

Sara Ness, Authentic Revolution / The Austin Love Juggernaut

**"Tarkoitin sillä, että..."

(eng. "What I mean by That Is...")

Asetelma: parit **aika:** 10-20 minuuttia

Niin usein käytämme sanoja ja lauseita ilman yhteistä ymmärrystä niiden merkityksestä, mikä johtaa kipuun ja hämmennykseen myöhemmin. Käytän tätä peliä jatkuvasti jokapäiväisessä elämässä. "Haluan sinun palaavan asiaan pian. Ja tarkoitan sillä, että..." jne.

Peliohjeet

Muodostakaa parit ja valitkaa A ja B. A sanoo B:lle: "Rakastan sinua. Tarkoitin sillä, että..."

He määrittelevät sitten lauseen sen perusteella, mitä se heille tässä yhteydessä merkitsee.

Esimerkiksi: "Tarkoitin sillä, että ohjaaja käski minun kertoa sinulle, että rakastan sinua, joten tein niin." tai: "Tarkoitin sillä, että nautin seurastasi ja tunnen oloni läheiseksi."

Sitten B vastaa lauseeseen omalla tavallaan: "Rakastan sinua, ja tarkoitan sillä, että..."

Voit käyttää myös erilaisia lauseita, kuten "Ymmärrän sinua", "Kunnioitan sinua", "Vihaan sinua" jne.

Voitte aloittaa pehmeästi lauseilla, kuten "Pidän sinusta", ja edetä kohti intensiivisempiä lauseita.

Attribuutio

Keksinyt Elisabeth Brustein, Authentic Dallas

“Valituspeleli”

(eng. “Complaint Game”)

Asetelma: parit **aika:** 10-15 minuuttia

Tämän pelin tarkoituksena on saada ihmiset suoraan kosketuksiin sisäisen viisautensa kanssa. Kiukuttelu-variaatio auttaa tutkimaan taustalla olevia tarpeita, joita valittaminen yrittää täyttää. Yksi mahdollisuus: peli antaa meidän ilmaista tunteitamme ja sitten tunnustaa, että tarpeemme eivät liity muihin ihmisiin.

Peliohjeet

Päätäkää pareittain A ja B. Ensin A puhuu 2 minuuttia tilanteesta elämässään, johon hän ei ole tyytyväinen - alueesta, jossa hän haluaa jonkin olevan erilaista tai parempaa. VALITA! Joko suhtaudu tilanteeseen negatiivisesti, ikään kuin olisit huonolla tuulella, TAI tehosta sitä ja puhu tästä paikasta uhrin roolissa.

Jälkeenpäin kumppani B tekee samaa 2 minuuttia.

Sitten kumppani A siirtyy "korkeamman minänsä ääneen" (tai puhuu "voimaantuneimmasta itsestään tai tilastaan", josta hän on tietoinen). 3 minuutin ajan A puhuu B:lle ikään kuin B olisi A:n tavallinen minä. Aloita rungosta: "(A:n nimi), tässä puhuu korkeampi minäsi. Kuulin, mitä sanoit, ja haluan vastata." Pari B tekee samaa asiaa 3 minuutin ajan. Jaa ajatukset lopuksi.



Variaatio

+Kiukuttelu!/: Lioittele valitustasi heittämällä kiukuttelukohtaus! Ole tietoinen metelistä - jos sinun täytyy mennä aulaan tai muuhun tilaan, se on ok.

Muista kunnioittaa itseäsi kiukuttelun aikana. Pari todistaa ja sitten 3-5 minuutin kuluttua antaa Korkeamman Minän neuvoja. Sama juttu 3 minuutin ajan. Jaa ajatukset lopuksi.

Ohjeet fasilitaattorille

Ole avoin sille, millaisiin tilanteisiin ihmiset törmäävät tässä. Kiukuttelu-variaatiossa ihmiset usein reagoivat fyysisesti. Joskus asiat voivat muuttua hassuiksi, joskus ihmisillä on ollut voimakkaita reaktioita ja he haluavat hoivaa jälkikäteen. Eräs mustaihoinen osallistuja kertoi meille, kuinka voimallinen kokemus oli hänelle - hän ei pystynyt päästämään irti, koska hänen täytyi kontrolloida itseään niin tiukasti työn ja elämän vuoksi, että hänestä tuntui, ettei hän koskaan saisi tasapainoaan takaisin, jos hän todella saisi kiukkukohtauksen. Se toi esiin, kuinka laajemmat systeemiset (epätasa-arvo)tekijät voivat olla suuri vaikuttaja (ja este, mutta ehkä myös portaali?) aitouden kannalta.

Attribuutio

Valituspelin on kehittänyt Jason Digges Integral Centeristä. Kiukuttelu-variaation ovat kehittäneet David Betz-Zall ja Kasia Authentic Seattlesta "Playing Like a Child" -nimistä peli-iltaa varten.



“Tunnevolyyminappula”

(eng. “Emotional Volume Knob”)

Asetelma: parit **aika:** 5-15 minuuttia

Tässä pelissä on kyse pelaamisesta tunneilmaisun rajojen sisäpuolella. Se on hauska tapa ohjata tietoisuuttamme kohti ilmaisua sanallisen sisällön sijaan. Peli voi auttaa osallistujia olemaan läsnä hetkessä ja vähemmän huolissaan siitä "sanovatko he oikeita asioita".

Peliohjeet

Pareittain henkilö A on Kapellimestari ja henkilö B Ilmaisija. Henkilö A johtaa B:n ilmaisua käsimerkeillä seuraavasti:

Nyrkki lähellä lonkkaa: Henkilö B lopettaa puhumisen.

Eteen osoittaminen: Henkilö B alkaa puhua.

Alaspäin osoittaminen: Henkilö B puhuu ilman tunteiden ilmaisua, kuivana ja rationaalisena.

Ylöspäin osoittaminen: Henkilö B puhuu kokonaan tunteiden ilmaisulla, menettäen rationaalisuuden.

Osoittaminen mihin tahansa ylä- ja alatason välillä: Henkilö B säätää ilmaisun suurinpiirtein tälle tasolle.

Käytä näissä rooleissa kaksi minuuttia ja vaihda sitten.

Ohjeet fasilitaattorille

Kutsu Kapellimestareita löytämään Ilmaisijan mukavuusalueen reuna ja pelaamaan sen mukaisesti.

Attribuutio

Rob Hamshar toi tämän pelin työstään improvisaatiokomedian parissa. Myöhemmin Shane Orton sovelsi sitä Social Freedom Tribeen.

**"Kyllä / ei - peli"

(eng. "The Yes / No Game")

Asetelma: parit **aika:** 5-10 minuuttia

Tämä on ehdottomasti helpoin ja nopein tapa, jonka olen havainnut edesauttavan osallistujien kykyä asettaa rajoja ja kunnioittaa itseään. "Ei"-sanomisen harjoittelu auttaa meitä sanomaan sen myöhemmin paremmin ja tuo myös esiin, kuinka vaikeaa se voi olla.

Tämä peli on myös loistava tapa havaita tottumuksiamme samaa mieltä olemisesta. Onko "kyllä" aina kysymys? Pitääkö sinun sulkea toinen henkilö pois sanoaksesi "ei"? Haluatko sanoa "kyllä" heti, kun toinen henkilö sanoo "ehkä"? Yritätkö manipuloida toista henkilöä tiettyyn vastaukseen sillä, miten annat oman vastauksesi?

Peliohjeet

Pareittain toinen on "Kyllä" ja toinen "Ei". Minuutin ajan tämä on ainoa sana, jonka kumpikin voi sanoa, ja he sanovat edestakaisin "kyllä" ja "ei" toisilleen pitäytyen omissa rooleissaan.

Huomaa, miltä tuntuu sanoa "kyllä", kun joku toinen sanoo "ei", tai "ei", kun toinen sanoo "kyllä". Onko ok pitää rajoja, vaikka toinen painostaisi?

Voitko sanoa toiselle henkilölle kyllä, vaikka hän sanoisi sinulle ei?

Vaihda rooleja ja jaa sitten vuorot.

Ohjeet fasilitaattorille

- Kyllä/Ei/Ehkä: Toisella kierroksella kumpi tahansa henkilö voi valita sanoja kyllä, ei tai ehkä, jos he tuntevat aidosti siihen kutsumusta vastauksena toisen henkilön kyllä-, ei- tai ehkä-sanomiin. Pelatkaa 2 minuuttia ja sitten jakakaa vuorot.
- Halujen kalibrointi: A pyytää B:ltä asioita, joita hän haluaa, ja B vastaa "kyllä", "ei" tai "ehkä" (joko aidon halunsa mukaan tai voit määrätä yhden vastauksen per kierros). Tätä voi pelata yhden parin kanssa tai seurustelemalla ja pysähtymällä eri parien edessä useiden kierrosten ajan. Valinnaisesti voit pelata "Haluaisitko sinä" -pelin jälkeenpäin.

“Pyytämistreeni”

(eng. “Request Training”)

Asetelma: parit **aika:** 5-15 minuuttia **tarvikkeet:** noppa, karkki, tai jokin muu pieni esine

Tämä peli sopii hyvin esivalmisteluksi Antamispelille tai halu-teemalle. Se auttaa osallistujia erottamaan, milloin he todella haluavat sanoa pyyntöön kyllä tai ei, mitä malleja he yleensä käyttävät yrittäessään saada haluamiaan asioita joltakulta toiselta ja miten he suhtautuvat valtdynamiikkaan.

Peliohjeet

Valitkaa pareittain, kuka on A ja kuka on B.

B pyytää A:lta noppaa (tai muuta pientä esinettä) muutaman minuutin ajan. A voi sanoa joko ei tai antaa nopan, jos hän todella tuntee, että B on aito (tai vakuuttava).

B:n tulisi yrittää olla mahdollisimman aito pyynnöissään (antaa halunsa ja aikomuksensa tulla tunnetuksi ilman manipulointia).

Jos A antaa B:lle nopan, B:n tulisi antaa se takaisin, ja B jatkaa pyytämistä, kunnes aika loppuu, riippumatta siitä, kuinka monta kertaa hän saa nopan.

Vaihda rooleja ja pelaa uudelleen. Jakakaa kokemuksesta koko ryhmän kesken.

Ohjeet fasilitaattorille

Lisää A:lle vastattavaksi muutamia lauserunkoja ennen kuin parit vaihtavat paikkaa, esimerkiksi: "Tunsin sinut eniten, kun..." "Annoin/en antanut sinulle noppaa, kun tunsin..." "Huomasin kyselytavassasi kaavan... ja sen vaikutus oli..."

Variaatiot

- “Ei”: A:n on aina sanottava ei, riippumatta siitä, miten B pyytää.
- Vakuuttamispeli: B voi käyttää mitä tahansa keinoa suostutellakseen A:n antamaan hänelle nopan. Pyydä kumppaneita neuvottelemaan ensin rajoista (esim. "ei aggressiivista fyysistä kontaktia").

Attribuutio

Authentic Houston

“Seis”

(eng. “Stop”)

Asetelma: parit **aika:** 10 minuuttia

Tämä peli on loistava tapa opettaa ihmisiä tunnistamaan, milloin heidän voimansa ja vilpitön halunsa tuntuvat. Pelasimme tätä peliä usein fasilitaattorikoulutuksissa.

Peliohjeet

Osallistujat seisovat huoneen vastakkaisilla.

Pari A alkaa kävellä huoneen poikki.

Pari B yrittää saada A:n pysähtymään ennen kuin hän ohittaa B:n käyttäen vain sanaa "Seis" (myös käsieleet ovat sallittuja, mutta ei fyysistä kontaktia).

A:n tulisi pysähtyä vain, jos hän todella tuntee halua tehdä niin.

A palaa sitten huoneen toiselle puolelle ja samaa toistetaan 3–5 minuuttia.

Jakakaa kokemuksesta pareittain tai ryhmissä ja vaihtakaa sitten rooleja ja / tai pareja.

Ohjeet fasilitaattorille

Painota, että tavoitteena ei ole manipuloida kumppaniasi pysähtymään, vaan saada hänet haluamaan tehdä niin, koska hän tuntee ja luottaa aikomukseesi.

Attribuutio

Kehitetty Authentic Houstonin alkutaipaleella.





P E R S P E K T I I V I Ä
M U U T T A V A T
P E L I T



Perspektiiviä muuttavat pelit

Useimmat meistä kulkevat ympäriinsä uskoen, että asiat todella ovat niin kuin me ne näemme. Olipa aiheena sitten me itse, muut ihmiset, ryhmäkenttä tai älylliset aiheet maailmasta, emme yleensä kyseenalaista näkökulmaamme, ennen kuin meille annetaan lempeä katkaisu kaavastamme.

Perspektiivinvaihtopelit antavat osallistujille tilaa laajentaa perspektiiviä ja kuvitella uusi todellisuus. He alkavat kyseenalaistaa itsestäänselvyyksinä pitamiään kertomuksia ja muuttaa suhdettaan niihin. Voimakasta tavaraa.

Nämä pelit toimivat hyvin, kun annat vahvan narratiivin (miksi valitsit ohjata niitä tälle ryhmälle tässä tapahtumassa).

- *“Muuta!”* ja *“Uudelleenmuotoilu”* antavat toisille mahdollisuuden haastaa tai muuttaa käsitystämme jostakin tapahtumasta tai ongelmasta
- *“Tuomitsevuuden omistaminen”, “Entä jos...”, “Kasvojen vaihto”* ja *“Autenttinen hyvästely”* kannustavat meitä astumaan perspektiivimme toiselle puolelle
- *“Perspektiivijooga”* ja *“Vaikuttaa siltä, että...”* kehoittavat tutkimaan perspektiiviamme neljästä eri näkökulmasta
- *“Kokeile minua yllesi”* ja *“Uskovaisten seurakunta”* mahdollistavat sen, että näemme itsemme ulkoapäin

Milloin perspektiivinmuutospelejä käytetään:

- Sessioiden keski- tai loppuvaiheessa
- Kun työskentelet konfliktien tai muutosten parissa ryhmässä
- Kun haluat haastaa vakiintuneita uskomuksia, identiteettejä ja käsitteitä avataksesi osallistujia uusille opetuksille tai kokemuksille

Sisällys

- *Muuta!
- Autenttinen hyvästely
- Uudelleenmuotoilu
- Perspektiivijooga
- Tuomitsevuuden omistaminen
- Vaikuttaa siltä, että...
- Entä jos...
- Kokeile minua yllesi
- Kasvojen vaihto
- Uskovien seurakunta

**“Muuta!”

(eng. “Change!”)

Asetelma: parit tai pienryhmät **aika:** 15–45 minuuttia

Tämä peli on enimmäkseen hauska, mutta siitä voi tulla melko syvälinen, jos kiinnität huomiota omiin kaavoihisi, kun muutat tarinaasi, ja miten tämä voi heijastaa tapaa lähestyä elämää.

Esimerkiksi pelatessani tätä Integral Centerissä huomasin, että parini, menestynyt liikemies, muutti tarinaansa aina täysin päinvastaiseen suuntaan kuin mitä hän juuri äsken sanoi. Hän huomasi, että tämä heijasteli tapaa, jolla hän lähestyi elämää aina ääripäiden kautta, kääntyen 180 astetta, kun oli tyytymätön johonkin jokapäiväisessä elämässään. Hän myi kaikki omaisuutensa ja päätti alkaa ottaa elämän sellaisena kuin se tulee, päivä kerrallaan. En huomauttanut, että tämä oli täysin päinvastaista kuin mitä hän oli tehnyt tähän asti.

Peliohjeet

Pareittain yksi henkilö kummastakin parista (A) aloittaa tarinankerronnan. Missä tahansa vaiheessa heidän parinsa (B) voi sanoa "Muuta!" ja A:n on muutettava viimeksi sanomansa asia. Pelatkaa 3–5 minuuttia per henkilö. Jakakaa sitten kokemuksestanne.



Variaatio

- Totuudellinen: Osallistujat kertovat tositarinan omasta elämästään
- Terapeuttinen: Osallistujat kertovat tositarinan, jossa on heille emotionaalinen lataus. Kun B sanoo "Muutos", A muuttaa tarinan siihen, mitä he olisivat halunneet tapahtuvan tai mitä he olisivat halunneet tilanteen olevan. (Tämä peli toimii melkein kuin Gestalt-terapia - erittäin vaikuttava)
- Perspektiivi: Kun B sanoo "Muutos", A vaihtaa näkökulmaa (jonkun muun tarinassa olevan henkilön perspektiiviksi tai vaihtaa oman kehyksen tilanteen tarkastelemiseksi).
- Hieman enemmän...: Osallistuja B (joka sanoo "muutos") voi kannustaa hieman enemmän... johonkin. Esim. "Muutos... hieman enemmän tunteita" tai "muutos... naurettavampaa!" Tykkään kannustaa tunteisiin, mutta avoimeksi jättäminen tuottaa myös fantastisia tuloksia.

Attribuutio

Pelasin tätä peliä ensimmäisen kerran Integral Centerissä Boulderissa; olen myös löytänyt sille vastineita improvisaatiotyöstä.



“Uudelleenmuotoilu”

(eng. “The Reframe Game”)

Asetelma: 3-4 osallistujaa **aika:** 20-30 minuuttia

Olemme yhdessä älykkäämpiä kuin kukaan meistä yksin. Tämä peli mahdollistaa neuvojen antamisen ongelmaan tavalla, joka on keskittyneempi kuin "mitä minä tekisin jos olisin sinä...".

Peliohjeet

Ryhmässä yksi henkilö puhuu ongelmasta, joka vaivaa häntä – mieluiten jokin vaikea keskustelu, mutta se voi olla myös jonkin vaikean elämäntilanteen ratkaiseminen. Anna lyhyt yleiskatsaus kahden minuutin ajan ja pyydä sitten uudelleenmuotoilua joko koko ongelmasta tai yksittäisestä osasta.

Kun pidät tauon, muut ryhmässäsi voivat ehdottaa uudelleenmuotoiluja: erilaisia tapoja tarkastella tai ajatella ongelmaa.

Uudelleenmuotoilun jälkeen voit joko tutkia jotakin eri osaa dilemmastasi tai tarkastella uudelleenmuotoilun osasia. (Yhteensä 5 minuuttia henkilöä kohden)

Jotta kaikilla olisi mahdollisuus harjoitella, kukaan Uudelleenmuotoilija ei voi puhua kahdesti, ennen kuin kaikki ovat uudelleenmuotoilleet asian ainakin kerran, tai vapaaehtoisesti jättäneet vuoronsa käyttämättä.

Attribuutio

Sara Nessin ja Geof Krumin Authentic Revolutionin “Art of Difficult Conversations” –kurssille keksimä peli.



**"Tuomitsevuuden omistaminen"

(eng. "Owning Our Judgements")

Asetelma: pienryhmät (3-8 henkilö) **aika:** 10-15 minuuttia

Tämän pelin tarkoituksena on auttaa meitä näkemään, kuinka ongelmat "tuolla ulkona" usein heijastavat epämukavaa sisäistä kokemusta "täällä", jota on haavoittuvaisempaa myöntää.

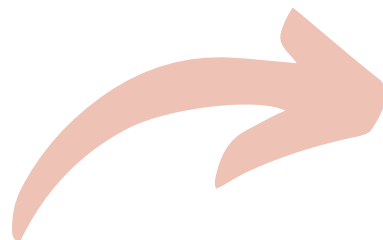
Se auttaa myös osoittamaan eron "tunnen _____ [tunnesana]" ja "tunnen kuin _____ [yleensä tuomio]" välillä.

Peliohjeet

Käykää piiriin, ja jokainen henkilö jakaa jonkin arvostelevaltuomion, joka on totta heille sillä hetkellä, omistamatta sitä. "Minusta tuntuu kuin / että _____" sopii tähän hyvin. Esimerkiksi "Minusta tuntuu, että tämä peli on tyhmä."

Et tule vuorovaikuttamaan autenttisesti tällä kierroksella, ja se on ihan okei. Muista sanoittamasi tuomio toisella kierroksella.

Toisella kierroksella jokainen henkilö toistaa edellisen tuomionsa ja jakaa sitten syvemmän sisäisen kokemuksen, johon tuomio viittaa tai jota se peittää. "Kun sanon 'Minusta tuntuu kuin / että _____ [tuomio]', todempaa on se, että tunnen _____ [sisäinen kokemus]."





Esimerkiksi: "Kun sanon 'Minusta tuntuu, että tämä peli on typerä', todempaa on se, että tunnen oloni tyytymättömäksi ja kaipaen jotain rohkeampaa."

Jos toisella kierroksella alkuperäinen tuomio ei ole enää elossa, luo uusi, jotta voit puhua syvemmästä totuudesta.

Anna osallistujille mahdollisuus purkaa kokemuksia ja tutkia tuomioiden ja koetun kokemuksen välistä eroa.

Ohjeet fasilitaattorille

Ohjaajan tulisi jakaa ensimmäisenä molemmilla kierroksilla antaakseen selkeitä esimerkkejä työskentelyyn.

Attribuutio

Luonut Josh Stein, Circling Wizardry.



“Entä jos...”

(eng. “What if...”)

Asetelma: parit tai pienryhmät **aika:** 15 minuuttia

Tämä on loistava tapa auttaa ihmisiä pääsemään kosketuksiin syvimpien halujensa kanssa ja sitten maadoittamaan ne totuuteen. Käytännössä pelaat "Huomaamispelejä..." kuvitteellisilla tulevaisuuden tiloilla.

"Entä jos..." saattaa toimia erityisen hyvin yhdessä "Seuraava..."-pelin kanssa.

Peliohjeet

Pareittain tai pienryhmissä liikkukaa piirissä tai edestakaisin, jolloin jokaisella on mahdollisuus jakaa kuvitteellinen tulevaisuuden tila aloittaen lauseen rungosta "Entä jos...?" Esimerkki: "Entä jos rakastaisin itseäni juuri sellaisena kuin olen?"

Kuvittele tämän jakamisen jälkeen, miltä tuntuisi, jos tuo tulevaisuuden tila olisi jo totta. Voit jakaa tunteesi ryhmän kanssa. Kun olet käyttänyt riittävästi aikaa "juurtuaksesi" tunteeseen, jonka tuntisit, jos tila olisi jo totta, anna viesti ryhmän seuraavalle jäsenelle, että nyt on hänen vuoronsa.



Variaatio

"Näe minut nyt": Yhden tai kahden "Entä jos...?" kierroksen jälkeen, pyydä seuraavana vuorossa olevaa osallistujaa jakamaan toivomansa tulevaisuus toteamuksena, esim. "Olen rakastavassa, yksiavioisessa suhteessa" tai "Rakastan itseäni juuri sellaisena kuin olen." Sitten henkilö sulkee silmänsä antaakseen tunteen painua sisäänsä. Kun he tuntevat olevansa läsnä tässä tilassa, he voivat avata silmänsä, toistaa lauseen ja sanoa: "Näe minut nyt."

Muu ryhmä todistaa tätä henkilöä ikään kuin hän olisi jo täyttänyt toiveensa. Minuutin kuluttua osallistuja voi siirtää huomionsa seuraavalle henkilölle (tai halutessaan kertoa, millaista se oli). Koko prosessi voi tapahtua osallistujien oman aikataulun mukaisesti tai fasilitaattorin ajastama.

Attribuutio

Mike Blas Austinin yhteisöstä



“Kasvojen vaihto”

(eng. “Tradin Faces”)

Asetelma: parit **aika:** 10-15 minuuttia

“Kasvojen vaihto” kehittyi luonnollisesti yrityksestä nähdä itseni ulkopuolelta.

Guy Sengstock ja minä (Sara) huomasimme keskustellessamme, että minusta tuntui epämukavalta saada kehuja. Aloin miettimään, miten näyttäydyn maailmalle, ja loin tämän harjoituksen, jotta voisin saada joko positiivista tai negatiivista palautetta muilta.

Peliohjeet

Osallistujat etsivät parin, esittelevät itsensä ja valitsevat, kuka on “A” ja kuka “B”. Sitten molemmat ovat hetken hiljaa.

A kuvittelee, miltä hän näyttäytyy B:ille... jos hän katsoisi omia kasvojaan sillä hetkellä, omia sanojaan ja kehonliikkeitään, miltä ne näyttäisivät ulkopuolelta? Mitä B ajattelisi hänestä?

A jakaa: “Uskoakseni vaikutan...” tai “Uskoakseni näytän...” ja kuvailee 2-4 minuutin ajan, miten hän kuvittelee näyttäytyvänsä parilleen. Valinnaisesti parit voivat jatkaa vielä 2-4 minuuttia, jolloin A kuvailee, miltä hän uskoo näyttäytyvänsä yleensä ihmisille (joita edustaa tässä hetkessä pari B).

Kun aika on kulunut loppuun, B voi jakaa palautetta 2-3 minuutin ajan joko avoimessa muodossa tai käyttämällä lauserakenteita, kuten: “Vaikutat...”, “Tunsin sinut eniten...” ja “Tunnen sinun kanssasi...”



Ohjeet fasilitaattorille

Ohjaa osallistujien huomiota lukemalla nämä kysymykset heidän ollessaan hiljaa: "Jos katsoisit omia kasvojasi tällä hetkellä, kuuntelisit sanojasi, näkisit kehosi liikkeitä, miltä ne näyttäisivät ulkopuolelta? Mitä B ajattelisi sinusta?" Anna sitten lauseen alut "Uskoakseni vaikutan..." tai "Uskoakseni näytän...", jotta A voi aloittaa jakamisen.

Variaatio

Valo ja varjo: Osallistujat kertovat ensin asioista, joita he pitävät positiivisina "näkemysinä" itsessään, ja sitten negatiivisina "näkemysinä".

Attribuutio

Omaksi yllätykseksi kehittäneet Guy Sengstock ja Sara Ness



“Autenttinen hyvästely”

(eng. “Authentic Goodbye”)

Asetelma: parit tai pienryhmät **aika:** 15–30 minuuttia

Tämä peli perustuu eroaville pariskunnille tarkoitettuun jäähyväisrituaaliin, joka on esitetty kirjassa *Make-Up Don't Break-Up*.

Pelin tarkoituksena on sanoa hyvästit jollekulle tai jollekin osalle itsestäsi. On hyödyllistä valita suhde, josta olet kognitiivisesti, mutta et vielä emotionaalisesti, päässyt yli. Tämä on erityisen tehokasta kolmikoissa.

Peliohjeet

Jaa osallistujat pareihin, kolmikoihin tai pienryhmiin. Nimetkää A ja B aloittaaksenne.

Henkilö A makaa lattialla liikkumatta ja silmät suljettuina, ikään kuin hän olisi kuollut.

Henkilö B ilmoittaa, mitä henkilö A edustaa hänelle – eli mille hän sanoo hyvästit.

Henkilö A pysyy paikallaan ja hiljaa henkilö B:n kokemuksen loppuun asti. Henkilöllä B:llä on sitten viisi minuuttia aikaa täydentää seuraavat lauserungot ja toistaa niitä halutessaan tänä aikana:

Yksi asia tulevaisuudestamme, jolle sanon hyvästit, on...

Yksi asia, jota tulen kaipaamaan sinussa, on...

Yksi asia, jota en tule kaipaamaan sinussa, on...

Yksi asia, jonka halusin sanoa sinulle, on...

Yksi tapa, jolla elämäni on erilaista ilman sinua, on...

Käytä sitten aikaa hyvästien sanomiseen. Harkitse elettä, joka tekee hyvästit kokonaiseksi. B käyttää minuutin silmien sulkemiseen ja kehonsa tuntemiseen. Kun kaikki on valmista, hän vapauttaa Henkilö A:n roolistaan julistamalla, ettei hän ole enää B:n tarinan kehollistaja ja on taas oma itsensä. Toista jokaiselle ryhmän osallistujalle.

Attribuutio

AR-yhteisölle esitellyt Becky Kangas Austinista Teksasista.

“Perspektiivijooga”

(eng. “Perspective Yoga”)

Asetelma: parit tai pienryhmät **aika:** 10 minuuttia

Tämä peli auttaa ihmisiä ymmärtämään keskustelussa mahdollisesti esiin tulevia eri näkökulmia.

Peliohjeet

Osallistujat käyvät neljä keskustelua (joiden kesto on 2–3 minuuttia kukin):

- 1) He keskittyvät vain omaan kokemukseensa ja kommunikoivat vain itsestään,
- 2) He keskittyvät vain pariinsa ja kommunikoivat vain heistä,
- 3) He keskittyvät vain heidän väliseensä yhteyteen ja kommunikoivat vain siitä,
- 4) He keskittyvät vain laajempaan kontekstiin, joka saa heidät vuorovaikuttamaan sillä tavalla kun he juuri nyt tekevät ja kommunikoivat vain siitä (tarkkailijan tai todistajan rooli).

Vaihtakaa paria kierrosten välillä, jos haluatte.

Ohjeet fasilitaattorille

On hyödyllistä havainnollistaa kutakin kohtaa yhdessä apuohjaajan kanssa.

- Joskus on hyödyllistä ohjata osallistujia nimeämään heidän välinen yhteytensä ja käsittelemään sitä kuin erillisenä olentona.
- Voit käyttää muotoa: “Kuka minun tai sinun tai meidän täytyy olla, että esiinnyimme tällä tietyllä tavalla” (esimerkki: “Tunnen olevani surullinen. Minun on luotettava sinuun. Tai tämän täytyy olla turvallinen paikka olla surullinen. Tai saatan olla sellainen ihminen, joka tuntee olonsa surulliseksi, kun vajoan syvään yhteyteen.”).

Attribuutio

Luonut Sara Ness

“Vaikuttaa siltä, että...”

(eng. “The Seems”)

Asetelma: parit tai pienryhmät **aika:** 10 minuuttia

Tässä pelissä leikitellään siitä, miten näkökulman vaihtaminen voi avata laajemman kentän yhteyden, totuuden ja ymmärryksen syntymiselle. Peli kestää yleensä 10–20 minuuttia riippuen siitä, kuinka pitkään kutakin osiota pelataan.

Peliohjeet

Täydennä lause:

- “Vaikuttaa siltä, että minä...” popcorn-tyyliin muutaman minuutin ajan. Kuka tahansa ryhmässä voi vastata joko kertomalla, miltä he ajattelevat näyttävänsä muiden silmissä tai miltä heistä tuntuu sillä hetkellä.
- Vaihda muotoon “Vaikuttaa siltä, että sinä...” ja valitse ryhmästä henkilö, johon projisoit ajatuksesi.
- Vaihda muotoon “Vaikuttaa siltä, että me...” huomataksesi, miten ryhmä on yhdessä.
- Vaihda muotoon “Konteksti on...” tai “Me olemme...” puhuaksesi laajemmasta kontekstista ja määritelläksesi, miksi olemme sillä tavalla kuin olemme: fyysinen tila, osallistujien ikä ym. demografiset tekijät, miksi ryhmä on yhdessä jne. (Valinnainen)
- Vaihda muotoon “Minun kontekstini on...” tunnistaen, mikä vaikuttaa kunkin osallistujan kokemukseen sillä hetkellä.
- Jakaa ajatuksenne harjoituksesta.

Ohjeet fasilitaattorille

Lausetta “Vaikuttaa siltä, että me...” voi käyttää itsenäisenä pelinä, jonka avulla voi seurata ryhmän energian muutoksia kun siitä puhutaan (jatkoksi kokeile lauseenalkua “Se mitä emme sanoita on, että...”).

Attribuutio

Kehittänyt Sara Ness Authentic Leadership-koulutukseen

“Kokeile minua yllesi”

(eng. “Try Me On”)

Asetelma: pienryhmät tai koko ryhmä **aika:** 15–30 minuuttia

Tämä on rohkea peli, mutta erittäin oivaltava.

Peliohjeet

Liiku huoneessa ja mieti niitä liikkeitä ja olemisen ominaisuuksia, jotka tekevät sinusta sen, kuka olet. Seiso sitten piirissä ryhmäsi kanssa ja vastaa lauseenalkuun: "Kuka minä olen? Minä olen...". Esimerkiksi: "Minä olen mukava ja itsevarma."

Kun kaikki ovat saaneet vuoronsa sanoa, riisu niin monta vaatetta kuin tuntuu mukavalta ja anna vaatteesi vasemmalla puolellasi olevalle henkilölle. Pue päälle sen henkilön vaatteet, joka antoi sinulle omat vaatteensa. Jotta tästä tulisi yksityisempi, voit jakaa osallistujat pareihin ja pyytää heitä menemään toiseen huoneeseen vaihtamaan vaatteita.

Liiku sitten huoneessa ja katso, miltä tuntuu käyttää jonkun toisen vaatteita.

Palaa piiriin ja vastaa lauseenalkuun uudelleen: "Kuka minä olen? Minä olen...". Voitte myös muutaman jaon siitä, miltä tuntuu olla jonkun toisen vaatteissa, mitä se on opettanut sinulle itsestäsi, ja miltä tuntuu nähdä, miten joku käyttäytyy vaatteissasi.

Lopeta peli tähän tai jatkakaa vaatteiden antamista vasemmalla puolella olevalle vielä muutaman kierroksen ajan.



Ohjeet fasilitaattorille

Voit pyytää osallistujia pukeutumaan uima-asuihin vaatteidensa alla, jotta vaatteiden vaihtaminen muiden edessä tuntuisi mukavammalta. Voi myös auttaa antamalla osallistujille lauseen alun tai jonkin muun tavan tutustua pariinsa hieman ennen vaatteiden vaihtoa.

Ohjeet fasilitaattorille

Vain kaksi ryhmästä vaihtaa vaatteita. Sitten he palaavat piiriin ja toinen parista esittelee itsensä: "Minä olen..." ja kuvailee piirteitä ja ominaisuuksia, joita hän tuntee toisen vaatteissa. Hänen parinsa kertoo sitten miten tämän kuuleminen vaikutti, ja tekee sen jälkeen saman esittelyn. Voitte ottaa valinnaisia ryhmäjakoja, jonka jäljessä kaksi muuta henkilöä vaihtaa vaatteita. Ne, jotka ovat jo vaihtaneet vaatteita, ilmentävät sen henkilön persoonaa, jonka vaatteita he käyttävät loppupelin ajan, ja kaikki voivat vaellella ympäriinsä vuorovaikutuksessa pelin jälkeen!

Attribuutio

Luonut Abbi Jaffe Authentic Burlingtoninista Authentic Leadership-koulutusta varten



“Uskovaisten seurakunta”

(eng. “Congregation of Believers”)

Asetelma: 4-16 osallistujaa **aika:** 30-60 minuuttia

Pelin konteksti on tutkia ryhmän suhdetta uskomukseen tai näkökulmaan (tässä "uskonkappale") yksilön ("minä") kautta. Tämä peli on saanut inspiraationsa Internal Family System-teoriasta (IFS).

Peliohjeet

Valitkaa rooleihin:

"Jumalan ääni" = Ohjaaja

"Minä" = Uskonkappaleen tuoja

"Uskovien seurakunta" = Kaikki muut osallistujat

Kierros 1: Todista

"Minällä" on alussa viisi minuuttia aikaa kuvailla uskonkappaletta ja sitä, miten hän on kokenut sen viime aikoina. Määrittelemme uskonkappaleen joksikin, johon henkilö on aiemmin todella uskonut ja jota hän on viime aikoina kyseenalaistanut (esimerkiksi ehdoton rakkaus, ahkera työnteko rahan eteen, hallituksen hyvyys jne.). Tämän artikkelin tulisi olla riittävän yleinen, jotta jokaisella ryhmän jäsenellä on siihen jokin suhde.

“Minä” voi vastata: Miksi uskon tähän? Mitkä ajatukset, tunteet tai kokemukset saavat minut epäilemään kyseistä uskonkappaletta?

Kun “minä” todistaa, “Jumalan ääni” alkaa nimetä kuulemiaan eri näkökulmia ja kirjoittaa ne tarralapuille tai Zoom-keskusteluun.





Kierros 2: Lähentyminen

Jokainen uskovien seurakunnan jäsen valitsee sitten näkökulman, jota hän kokeilee, esim. "yhteisöllinen", "kapinallinen", "totuudenetsijä" tai muita rooleja, jotka ilmentävät minän todistuksen aikana esiin nousseita epäilyn ääniä. Näitä näkökulmia kutsutaan täten "uskomuksiksi". Osallistujat voivat myös ehdottaa muita uskomuksia omassa suhteessaan tähän uskonkappaleeseen. On hyväksyttävää, että useampi kuin yksi henkilö on samassa uskomuksessa kerrallaan. Uskovien seurakunta laittaa nimilaput / vaihtaa Zoom-nimensä rooliinsa.

Kierros 3: Väittely

Uskovien seurakunta keskustelelee sitten uskonkappaleesta, kukin väitellen vain oman roolinsa näkökulmasta. Vain "minä" voi edustaa mitä tahansa näkemystä milloin tahansa.

Uskovat voivat vaihtaa uskomustaan ja liittyä toiseen uskovaiseen vaihtamalla nimilappuaan/zoom-nimeään, jos he ovat vakuuttuneita kyseisestä toisesta uskomuksesta pelin aikana, mutta heidän on ensin saatava vähintään yksi piste määrätyn uskomuksensa eduksi.

Jumalan ääni voi puuttua peliin ja muokata peliä milloin tahansa seuraavilla tavoilla:

Häkkiottelu:

Luo kahden minuutin "häkkiottelu" kahden kilpailevan näkökulman välille.

Todista:

Pakota tietty uskova, tai "minä" puhumaan vain omasta näkökulmastaan tietyn ajan (hyvä, jos jokin näkökulma tai henkilö ei tule muuten kuulluksi).



Kaiku:

Keskeytä keskustelu, kun jotain erityisen voimakasta tai latautunutta on sanottu, ja pyydä jokaista uskovaa toistamaan kyseinen sana tai lause ääneen yksi kerrallaan.

Viisauuskylpy:

Anna jonkin voimakkaan tai latautuneen asian upota 30 sekunnin hiljaisuuden ajan.

Käsky:

Kehitä uusi sääntö valintasi mukaan.

Peli päättyy, kun "Jumalan ääni" päättää sen olevan ohi (yleensä 15-30 minuutin kuluttua). Viimeisenä kierroksena "minä" kertoo näkemystensä muutoksista tai oivalluksista, joita hän sai nähdessään uskonkappaleensa pelin keskellä. Voit pyytää saman palautteen myös muilta ryhmän jäseniltä.

Ohjeet fasilitaattorille

Käytä Jumalan äänen-voimiasi säästeliäästi mutta suuntaavasti pelin aikana. Voit myös valita, minkä tyyppinen Jumala olet - kateellinen, hyväntahtoinen jne.

Attribuutio

Pelin on luonut Sara Ness ja Kip Dooley Rising Practitioners Labin aikana





**P A L A U T E -
P E L I T**



Palautepelit

Kuinka usein pysähdymme ja avaudumme aidolle, rehelliselle palautteelle siitä, miten vaikutamme toisiin? Lukemattomat tekijät voivat tukkia niitä näkymättömiä putkia, joissa yhteysenergia virtaa edestakaisin meidän ja ystäviemme, perheidemme, rakkaidemme ja työtovereidemme välillä. Loukkaavat kokemukset jäävät sanomatta, juorut tartuttavat yhteisömmä, ja matalan tunneälykkyyden omaavat ihmiset usein kulkevat sokeasti impulssiensa varassa ymmärtämättä olemisensa vaikutusta – sekä hyvää että huonoa.

Palautepelit luovat rohkean tilan osallistujille päästä sisään siihen, miten heidät havaitaan ja tulkitaan. Maku ja intensiteetti riippuvat siitä, miten päätät fasilitoida. Varmista, että näiden pelien jälkeen on tilaa integraatiolle ja/tai arvostukselle.

- *“Totuuksia” ja “Sanomatta jääneet asiat”* ovat klassisia lyhyitä palautepelisiä, joiden avulla saamme kuulla minkälaisen vaikutuksen muut ovat kokeneet hetkissä kanssamme
- *“Tietoisuuden peili” ja “Pussaa, pussaa, dissaa”* antavat muille mahdollisuuden antaa meille rehellisiä reflektioita siitä miten he yleisesti ottaen näkevät meidät
- *“Tuomiopiiri” ja “Rekryointipeli”* antavat meille mahdollisuuden pyytää palautetta tietyn toiveen tai elämän tarkoituksen suhteen, ja kuulla miten muut suhtautuvat meidän näkemykseemme siitä
- *“Konstellatit”* on vertailupeli, jossa näemme oman roolimme ryhmän sisällä

Milloin palautepelisiä käytetään:

- Koulutusten ja retriittien päätteeksi
- Ryhmien kanssa, joilla on yhteisiä kokemuksia keskenään, olivatpa ne sitten yhteisöjä, tiimejä, ystäväryhmiä tai fasilitaattorikoulutuksen käyneitä
- Vaihtoehtona perinteisille suoritusarvioinneille tai yhteisön selvityksille

Sisällys

- *Totuuksia
- Tuomiopiiri
- *Sanomatta jääneet asiat
- Rekryointipeli
- *Tietoisuuden peili
- Konstellatit
- Pussaa, pussaa, dissaa

**“Totuuksia”

(eng. “Truths”)

Asetelma: koko ryhmä **ika:** 10-30 minuuttia

Tämä on loistava päätös mille tahansa tapahtumalle, sillä se antaa mahdollisuuden jakaa kokemuksemme pienet, vaikuttavat hetket keskenämme. Austinissa on tullut perinteeksi pelata tätä jokaisen peli-illan päätteeksi.

Peliohjeet

Koko ryhmässä kuka tahansa voi jakaa toiselle henkilölle tai koko ryhmälle ajatuksia: "___(henkilön nimi), kun sinä ____ (tunnista tietty, kiistaton hetki tai kokemus), tunsin ___(jaa tunne)". Jatka niin kauan kuin sinulla on aikaa tai kunnes energia alkaa hiipua. Voit halutessasi tarkistaa henkilöltä, onko hän avoin totuudelle ennen kuin jaat sellaisen.

Ohjeet fasilitaattorille

Voit valita, haluatko olla tiukempi/vähemmän tiukka osallistujien kokemustensa omistamisen puhtauden suhteen.





Variaatiot

- Sanomatta jääneet asiat ja arvostukset:
 - Jaa sanomatta jäänyt asia: "Kun sinä [x teko] tunsin [x tunteen] ja olisin mieluummin halunnut tapahtuvan..."
 - Jaa arvostus: "Kun sinä [x teko] tunsin [x tunteen] ja se, mitä otan mukaani/mitä arvostin siinä, on [x mitä tahansa haluat]"
- Osittainen totuus: Sen sijaan, että osallistujat sanoisivat "Kun sinä/minä tunsin", he sanovat vain: "___ (henkilön nimi), tunsin ___(jaa tunne)." Osittaiset totuudet keksittiin aprillipilaa varten, mutta niistä tuli kiehtova kokemus intiimin yhteyden jakamisesta, koska totuuden vastaanottaja tiesi usein, mihin toinen viittasi, jopa ilman kontekstia.

Attribuutiot

Authentic Worldistä. Osittaiset totuudet ovat peräisin Sara Nessiltä ja Josh Sabikin Austin Love Juggernaut -yhteisöstä.

**“Sanomatta jääneet asiat”

(eng. “Withholds”)

Asetelma: koko ryhmä tai parit **aika:** 1 minuutti – 1 kokonainen elinikä

Pidättäytymiset on asioita, joita olemme jättäneet sanomatta suhteessa tai yhteydessä toiseen ihmiseen. Niiden säännöllinen jakaminen ennen kuin ne kasaantuvat, on ehdottomasti paras tapa, jonka tiedän ylläpitää ihmissuhteiden terveyttä tiimissä, yhteisössä tai parisuhteessa. Tämä on minulle elinikäinen harjoitus.

Peliohjeet

Sanomatta jääneitä asioita voidaan jakaa joko koko ryhmässä, kuten Totuuksiapelissä, tai kahden kesken milloin tahansa. Jos haluat jakaa sanomatta jääneen asian, kysy ensin henkilöltä, onko hän avoin sille, ja sitten anna konteksti sille, miksi haluat jakaa sen.

Esimerkiksi:

"Sandra, saanko jakaa kanssasi jotakin, jonka olen jättänyt sanomatta? Meillä oli viime viikolla hetki, joka ei todellakaan tuntunut hyvältä, ja olen tuominut sinua siitä lähtien. Haluaisin palata yhteyteen."

Jaa sitten kaikki, mitä et ole sanonut henkilön kanssa. Esimerkki:

"Olin todella vihainen, kun ohitit minut suunnittelukokouksessamme. Minusta tuntui, etten ollut sinulle tärkeä, ja sitten minulla oli vaikeuksia osallistua tapahtuman loppuosaan sen jälkeen. Miltä sinusta tuntuu kuulla tämä? Huomasitko sen hetken? Mitä siinä tapahtui sinun näkökulmastasi?"

Anna kumppanillesi aikaa vastata ja jatka keskustelua, kunnes molemmat tunnette olonne tyytyväisiksi.



Ohjeet fasilitaattorille

Se, miten jaat ajatuksiasi jonkun kanssa, riippuu yhteydestäsi häneen ja siitä, kuinka mukavaksi tunnet olosi epämukavuuden kanssa. Voit valita suodattamattoman arvioinnin tai ottaa vastuun kokemuksestasi käyttämällä minä-lauseita. Olipa valintasi mikä tahansa, harjoittele jatkuvaa yhdessä oloa koko ajan äläkä ota etäisyyttä, jos jakamasi henkilö ärsyyntyy.

Attribuutio

Opittu Integral Centerissä



**"Tietoisuuden peili"

(eng. "Mirror of Perception")

Asetelma: koko ryhmä tai pienryhmät **aika:** 10-20 minuuttia

Miten käsityksemme itsestämme vastaavat ulkomaailmaa? Tämä peli on yksi nopeimmista tavoista, joita olen löytänyt sen havaitsemiseen. Se voi johtaa pidempiin peleihin näkökulman ottamisesta, tietoisuudesta ja/tai itsensä rakastamisesta.

Peliohjeet

Jokainen ryhmän jäsen saa mahdollisuuden pelata tätä peliä. Valitse ensin henkilö, jota peilataan ("fokus"). Pyydä ryhmän jäseniä 1-3 minuutin ajan kertomaan popcorn-tyyliin ominaisuuksia tai piirteitä, joita he näkevät tässä henkilössä. Muut ryhmän jäsenet voivat näyttää sormiaan, jos he jakavat saman havainnon.

"Fokus" nostaa ylös useita sormia numerosta 1-5, joista 1 on vähiten ja 5 eniten, osoittaakseen, kuinka todelta tuo peilaus tuntuu hänen omassa käsityksessä itsestään.

Pyydä sitten 1-3 minuutin ajan "fokusta" kertomaan itsessään kokemistaan ominaisuuksista tai piirteistä, ja muut ryhmän jäsenet antavat asteikolla 1-5, kuinka paljon he havaitsevat kyseistä ominaisuutta fokus-henkilössä. Anna "fokukselle" viimeinen minuutti aikaa kertoa, mitä hän huomasi pelin aikana.

Ohjeet fasilitaattorille

Mitä luulen sinun ajattelevan minusta: Jakautukaa pareihin ja valitkaa A ja B. A vastaa lauseenalkuun: "Luulen, että ajattelen minusta, että..." 1-3 minuutin ajan. B pitää esillä numeroa 1-5, jossa 1 on vähiten ja 5 eniten tarkka. Purkakaa kokemus parin kanssa ja vaihtakaa rooleja, purkakaa ja vaihtakaa sitten pareja.

Attribuutio

“Pussaa, pussaa, dissaa”

(eng. “Kiss Kiss Diss”)

Asetelma: pienryhmät **aika:** 10-20 minuuttia

Tämä peli toimii parhaiten entuudestaan tuttujen ihmisten kesken.

Peliohjeet

Muodostakaa 5-10 hengen ryhmiä. Määrätkää yksi henkilö (A) aloittamaan.

Kolme paikkaa A:sta vasemmalla istuva henkilö kehuu A:ta mahdollisimman tarkasti. “Olet niin antelias!” on paljon vähemmän vaikuttava kuin “Olen huomannut, että olet luovuttanut paikkasi useissa peleissä uudelle osallistujalle ja jäänyt pois pelistä, kun ryhmässä oli pariton määrä ihmisiä. Ihailen todella tuota anteliaisuutta - se on inspiroinut minua olemaan tietoisempi muiden tarpeista.”

Myös kaksi paikkaa A:sta vasemmalla istuva henkilö kehuu.

Lopuksi A:n vieressä vasemmalla puolella istuva henkilö antaa kritiikin, jonkin asian jota A voisi (hänen mielestään) työstää enemmän.

Valinnainen: A kertoo kehujen ja kritiikin vaikutuksesta.

Pelatkaa uusi kierros siirtämällä vuoro yksi henkilö A:sta oikealle ja toistakaa, kunnes kaikki ovat saaneet palautetta.

Attribuutio

Keksinyt Ali Hussein Austin Love Juggernauteista.



“Tuomiopiiri”

(eng. “Doom Circle”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 20–45 minuuttia

Tämä on brutaalin rehellinen palautepele, ja sitä suositellaan osallistujille, jotka tuntevat olevansa resursseiltaan vahvoja, ja ryhmille, joihin voi luottaa ja jotka tukevat toisiaan myötätuntoisesti.

Tämän rakenteen taika piilee siinä, että se nostaa esiin vaikeita, henkilökohtaisia palautteen helmiä, joita ihmiset muuten eivät ehkä koskaan kuulisi. Se on myös erittäin hyvä tapa ymmärtää, miten ihmiset näkevät sinut.

Peliohjeet

Järjestä tila siten, että kaikki voivat tuntea olonsa itsevarmaksi ja hyväksyväksi itsensä, ovat myötätuntoisesti linjassa toistensa kanssa ja valmiina hyväksymään ja tarkastelemaan vaikeaa palautetta.

Kaikki palaute on vapaaehtoista. Osallistujien tulisi tuntea vapaus ottaa se, mikä palvelee heitä, ja jättää taakseen se, mikä ei palvele.

Yksi osallistuja ilmoittautuu vapaaehtoiseksi tuomiopiirin keskelle. Hänellä on sitten mahdollisuus pyytää haluamaansa palautetta ja lempeyden astetta.

Esimerkki:

"Sen perusteella, mitä ymmärrät tavoitteideni olevan, mitä mielestäsi voisin tehdä paremmin tai eri tavalla? Haluaisin keskitason intensiteetin - ole rehellinen, mutta yritä omistaa kokemuksesi ja anna minulle tilaa integroida jakamisten välillä."

Valitse piirin keskellä olevalle henkilölle kirjuri, joka tekee muistiinpanoja, jotta palautteen saaja voi olla täysin läsnä saamassaan palautteessa.



Sitten muut osallistujat antavat vuorotellen palautetta piirin keskellä olevalle henkilölle. Palaute tulee antaa huolellisesti ja kunnioittavasti, ja keskellä olevan henkilön, ei palautteen antajan, hyödyksi. Voit tehdä tämän seuraavilla tavoilla: Puhu omasta kokemuksestasi ja käytä minä-muotoisia lauseita. "Olen kokenut sinun jättävän minut huomiotta" sen sijaan, että sanoisit "Olet töykeä".

Tee palautteesta mahdollisuuksien mukaan täsmällistä ja anna esimerkkejä.

Muista, että näkökulmasi on epätäydellinen. Ehdota muutoksia vaatimisen sijaan. "Jos olisin sinä, saattaisin..." tai "Tuntisin X, jos sinä..."

Jokaisen palautteen jälkeen keskellä oleva osallistuja ottaa katsekontaktin ja sanoo "Kiitos". Laajempaa vastausta ei sallita.

Kun henkilö on käynyt läpi tuomiopiirin (jonka kesto perustuu sovittuun jakamisten määrään, annettuun aikaan tai kun kenelläkään ei ole enää palautetta), hänellä on kolme minuuttia aikaa jakaa kokemuksensa ryhmän kanssa, vastata haluamaansa palautteeseen tai sanoa mitä tahansa muuta, mitä hän tarvitsee tunteakseen olonsa kokonaiseksi. Ryhmä vastaa kiittämällä palautteen vastaanottajaa hänen rohkeudestaan.

Ohjeet fasilitaattorille

Ohjaa osallistujia läsnäolon, hyväksynnän ja kiitollisuuden harjoitusten läpi ottaen samalla huomioon ihmisen erehtyvyyden itsessään ja muissa.

Ole varovainen ohjatessasi ja seuratessasi tuomiopiiriä. Pidä tarvittaessa taukoja, jotta piirissä olevalla henkilöllä on aikaa laskeutua voimakkaista tunnekokemuksista ja varmista, että osallistujille on tukiverkosto. Varaa aikaa purkamiseen ja integroitumiseen.

Variaatio

Sanomatta jääneet asiat-piiri: Ryhmä "piirittää" yhtä osallistujaa asioista, joita he ovat jättäneet sanomatta elämässään tai ryhmän sisällä

Attribuutio

“Rekrytointipeli”

(eng. “The Enrollment Game”)

Asetelma: 3 hengen ryhmät **aika:** 20-30 minuuttia

Rekrytointipeli auttaa ihmisiä ymmärtämään ja haluamaan tehdä sitä, mitä haluat heidän tekevän. Teemme tämän usein huonosti yrittämällä vakuuttaa ihmisiä antamatta heille tarpeeksi tietoa siitä, miksi haluamme jotakin tai mitä tarkalleen ottaen odotamme heiltä. Huonoja esimerkkejä: "Voimmeko keskustella?" "Voitko auttaa minua tässä projektissa?" "Meidän täytyy korjata tämä." "Mene äänestämään!"

Rekrytoidaksemme ihmisiä hyvin, meidän on annettava heille vastaukset siihen, mitä haluamme, miten ja miksi. Meidän on sitoutettava heidät sekä heidän että omasta halustamme.

Peliohjeet

Ajattele jotain, mitä todella haluat – jotain, mitä aidosti haluat, etkä vain tavoittele (eli jos saisit sen, olisit innoissasi ja/tai motivoitunut, etkä hämmentynyt tai ylikuormittunut). Mieti: miten kaksi tuntematonta ihmistä voisi auttaa sinua saavuttamaan tuon halun?

Esimerkiksi:

"Haluan ryhtyä kokopäiväiseksi muusikoksi. Haluaisin teidän auttavan suunnittelemaan ja järjestämään minulle varainkeruun ja lahjoittavan siihen myös!"

"Etsin partneria. Haluan teidän haastattelevan minua parhaista ominaisuuksistani ja sitten suosittelevan ihmisiä, jotka saattaisivat pitää minusta!"

Käytä mitä, miksi ja miten -kysymyksiä saadaksesi kaksi muuta ihmistä auttamaan sinua tavoitteesi saavuttamisessa. Tiedoksi, tämä on käytännöllinen peli. Jos rekrytoit nämä ihmiset, voit odottaa heidän tekevän asian todellisuudessa!



Valitse kolmikostasi Maa, Tuuli ja Tuli.

Tulet, kertokaa kahden minuutin ajan jostakin, mitä haluatte pareiltanne, kertoen mitä, miksi ja miten. Yritä saada heidät mukaan!

Tuulet ja Maat, antakaa palautetta kolmen minuutin ajan. Mitä muuta tietoa, intentiota tai kontekstia tarvitsisit voidaksesi vastata kyllä johonkin tai kaikkiin pyynnön osiin?

Tulet, teillä on vielä kolme minuuttia aikaa yrittää rekrytoida ja saada palautetta. Jos sait pelikumppanisi mukaan, sovi yksityiskohdat heidän kanssaan!

Maat ja Tuulet, mitä arvostat Tulen rohkeudessa tai taidossa? Jaa se hänen kanssaan kahden minuutin ajan. Vaihtakaa sitten rooleja.

Attribuutio

Sara Ness Authentic Revolutionista, muokattu Integral Centerin pelistä



**“Konstellaatiot”

(eng. “Konstellaatiot”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 45 minuuttia

Tämä on uskomaton harjoitus, jolla jäsenille näytetään heidän vaikutuksensa (tai sen puute) ryhmään, ja se voi johtaa luovaan energiaan esteiden selvittämisen, projektien luomisen ja rehellisen itsetutkiskelun ympärillä. Tätä voi pelata hyvin vuoksi uuden ryhmän kanssa, jossa on enemmän pinnallisia kehoitteita. Peli tuo haastetta mihin tahansa tilanteeseen, koska on aina joitakin ihmisiä, joita ei valita mukaan konstellaatioon.

Peliohjeet

Muodostakaa suuri piiri. Yksi henkilö toimii fasilitaattorina ja antaa kehoitteet.

Kun kehote annetaan, kaikkien tulisi katsoa ympärilleen piirissä, löytää henkilö, jolle kehote on heidän mielestään totuudenmukaisin, mennä hänen luokseen ja laittaa käsi kyseisen henkilön olkapäälle. Valitse vain yksi henkilö kerrallaan kosketettavaksi. Jos et halua pelata kehoitteen mukaan, voit laittaa kätesi pään taakse, jolloin et valitse ketään etkä ole käytettävissä valittavaksi. Konstellaatioita muodostuu ja ne voivat liikkua huoneessa jokaisen henkilön tehdessä päätöksensä.

Kun huone on asettunut paikoilleen, pysähdy ja katso ympärillesi, missä keskipisteet ovat ja miltä tuntuu pitää kättä jonkun päällä ja miltä jonkun toisen käsi tuntuu sinun päälläsi (tai miltä tuntuu kun kukaan ei tule kenenkään koskettamaksi). Kirjaa muistiin mahdolliset yhteydet, joita haluat ehkä myöhemmin luoda tämän perusteella. Sitten kaikki palaavat piiriin toista kehoitetta varten. Muutaman tällaisen jälkeen voit avautua ryhmän ehdotuksille.





Esimerkkejä kehoitteista:

Ryhmän henkilö, johon luotat eniten

Ryhmän henkilö, jota kunnioitat eniten

Ryhmän henkilö, johon tunnet vähiten yhteyttä

Henkilö, jonka kanssa haluaisit mieluiten humaltua

Ryhmän henkilö, johon tunnet eniten vetoa (tai jota pidät kauneimpana)

Ryhmän henkilö, joka mielestäsi panostaa eniten tähän yhteisöön

Ryhmän henkilö, jonka uskot olleen suosituin koulussa

Joku, johon haluat tutustua paremmin

Joku, jolle olet jättänyt jotakin sanomatta

Joku, jonka kanssa haluat työskennellä projektin parissa

Attribuutio

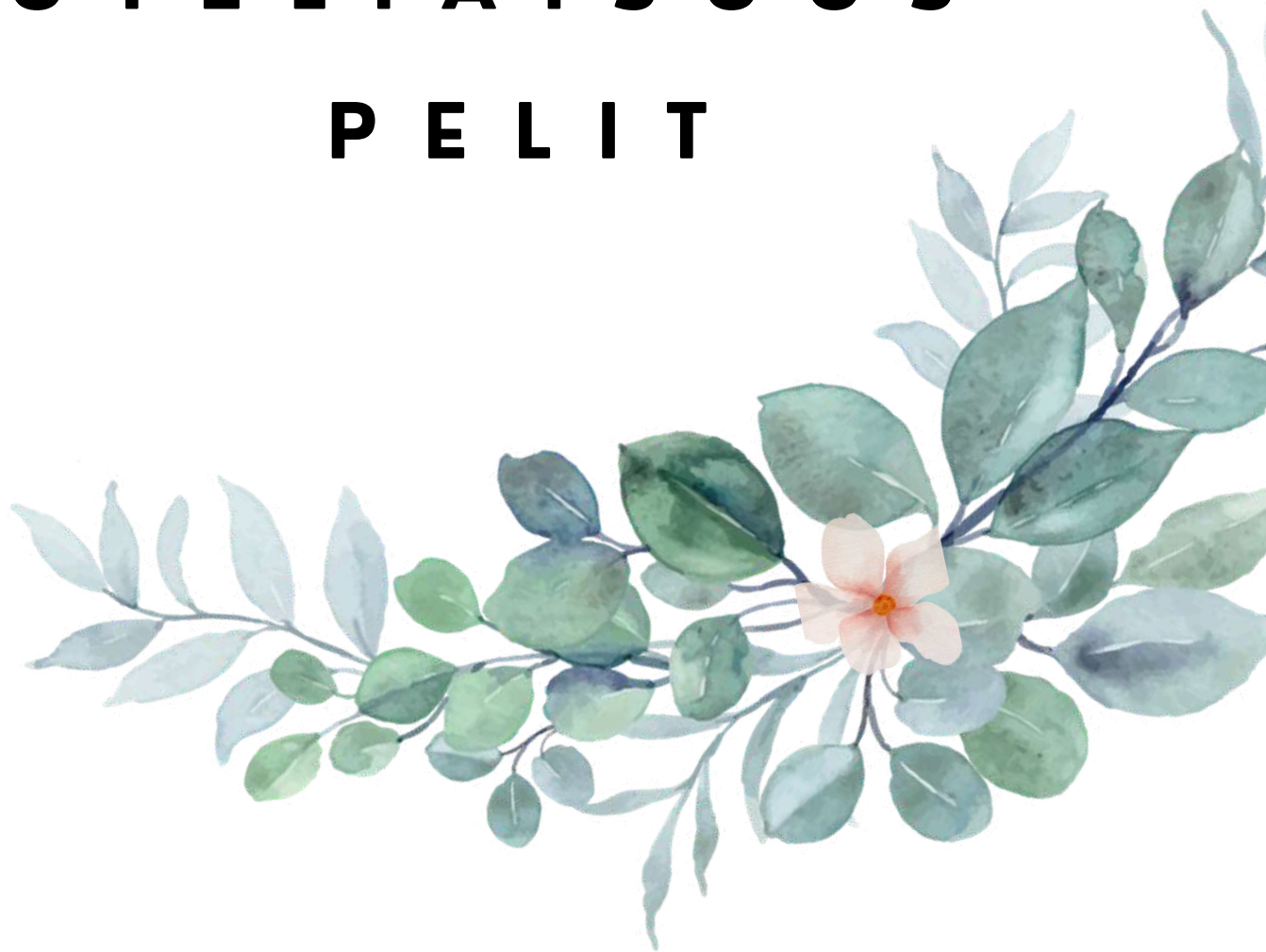
Tämä peli tuli ensimmäistä kertaa Saran tietoisuuteen Toronton Feel. Connect.

Expand-retriitillä ja hän on käyttänyt sitä sen jälkeen usein yhteisön kokoontumisissa ja henkilökunnan retriiteillä





**U T E L I A I S U U S -
P E L I T**



Uteliaisuuspelit

Uteliaisuuspelit ovat täydellinen johdatus autenttiseen vuorovaikutukseen. Niitä voi pelata virallisissa tapahtumissa, mutta ne sopivat yhtä hyvin hengailuun, treffeille ja jäänmurtajiksi tiimikokouksissa.

Nämä pelit ovat nopea ja tehokas tapa sukeltaa arkipäiväisten keskustelujen pinnan alle nojaamalla aitoon uteliaisuuteemme. Voit myös käyttää niitä hienovaraisesti kouluttaaksesi ihmisiä käymään parempia keskusteluja keskenään luomalla tilaa vuoropuhelulle tiettyjen keskustelunaiheiden eloisuuden ja tylsempien aiheiden välillä.

- *“En tiedä sinusta”* ja *“Pandoran lipas”* (yhdessä Uteliaisuus-pelin Tapas-muunnelman kanssa) auttavat meitä näkemään mahdollisuuksia sille, mistä voimme olla uteliaita.
- *“Hakukone”* ja *“Millaista se on?”* siirtyvät kysymysten esittämiseen vaatimatta paljoakaan luovuutta. Nämä kaksi ensimmäistä osiota auttavat osallistujia, joilla on haasteita uteliaisuuden saavuttamisessa.
- *“Uteliaisuus”*, *“Kartanpiirustus”* ja *“Kuuma paikka”* tarjoavat yksinkertaisia formaatteja kysymysten esittämiseen vuorotellen.
- *“Keskeyttäminen ja elävyyden seuraaminen”* ja *“Kysymyslähettiläs”* antavat kysyjälle mahdollisuuden olla itsekkäämpi uteliaisuuden suhteen.

Milloin uteliaisuuspelejä käytetään:

- Session alussa, peli-illassa, työkokouksessa, treffeillä tai rennosti hengaillessa
- Lämmittelynä syvemmille empatiapeleille
- Luomaan nopeasti yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta ryhmässä
- Kutsumaan osallistujia mukaansatempaaviin ja syvällisiin keskusteluihin heidän mukavuusalueellaan

Sisällys

- *En tiedä sinusta
- Kartanpiirustus
- Pandoran lipas
- *Kuuma paikka
- *Hakukone
- Keskeyttäminen ja elävyyden seuraaminen
- *Millaista se on?
- Kysymyslähettiläs
- *Uteliaisuus

“Pandoran lipas”

(eng. “Pandora’s Box”)

Asetelma: parit / kolmikot / pienryhmä **aika:** 25 minuuttia

Tämä kolmen pelin yhdistelmä tarjoaa mahdollisuuden päästä yhteyteen sen kanssa, mikä herättää meissä uteliaisuutta juuri nyt ja mistä haluat/tarvitset muiden olevan uteliaita sinussa. Suuri osa uteliaisuudestamme muita kohtaan ja itsemme ilmi tuomisesta on sen huomaamista, mitä ympärillämme tapahtuu tai mikä meitä haastaa, sekä siihen, mistä toivomme muiden olevan uteliaita meissä itsessämme.

Peliohjeet

Neljän kierroksen ajan jaa jokaisella kerralla 1-2 lyhyttä lausetta tai muutama sana. Jokaisella kierroksella kierrä piiri kahdesti.

Kierros 1: "Sisälläni huomaan...." (kierrä kahdesti)

Kierros 2: "Ulkopuolellani huomaan....." (kierrä kahdesti)

Kierros 3: "Jos todella tuntisit minut, olisit utelias siitä/että..."

Kierros 4: "Jotta todella tuntisit minut, on tärkeää, että olet utelias siitä/että..."

Ohjeet fasilitaattorille

Tee tämä kierrospeli tai popcorn-tyylinen peli neljän kierroksen ajan koko ryhmässä ja vastaa kahdesti jokaisella kierroksella. Voidaan pelata kaksi- tai kolmikkopareissa - säädä aikaa vastaavasti.

Voit vaihdella peliä muuttamalla lauseen alkuja eri teemailtojen mukaan tai lisäämällä kuulijoiden kertomuksia vaikutuksista.

Attribuutio

Dianne Zomperilta Authentic Houstonista

**"Hakukone"

(eng. "The "Google" Game")

Asetelma: parit tai pienryhmät **aika:** 10-20 minuuttia

Autenttisen vuorovaikutuksen peleissä ja Circling-harjoituksessa meillä on usein tapana korostaa ja syventyä haavoittuvaan, nykyhetken yhteyteen, mutta emme oikeastaan tunne toisiamme muilla tavoilla. Tämä peli täydentää sitä. Vaikka se ei olekaan yhtä syvällinen, se voi olla erittäin ravitseva ja myös välttämätön yhteisön rakentamiselle.

Hauska huomio tämän pelin historiasta: Olin toisilla treffeillä ja tyyppi, jonka kanssa olin, liikkui todella nopeasti (toisin sanoen kävi päälle). Olin pyytänyt häntä hidastamaan ja kertonut hänelle, että halusin tuntea hänet paremmin ja olla yhteydessä fyysisesti syvemmän henkilökohtaisen yhteyden kautta. En saanut häneen yhteyttä. En ole varma, miten tämä idea syntyi siinä hetkessä, mutta irrotin hänet kasvoiltani ja sanoin "pelataan peliä" - minulla ei ollut aavistustakaan, mitä suustani tulisi seuraavaksi. "Jos laittaisin hakukoneeseen sinut ja Italian, mitä löytäisin?" Aloimme tutustua toisiimme paremmin ja hakukone-peli syntyi. PS. Tämä on hauska peli myös automatkoilla!"~ Amy

Peliohjeet

Ohjaa jokainen osallistuja "googlaamaan" toista muutaman minuutin ajan sanomalla: "Jen, jos laittaisin hakukoneeseen sinut ja (koiranpennut), mitä löytäisin?" Jen vastaa sitten kertomalla omista yhteyksistään koiranpentuihin - ehkä tarinan, joka tuntuu asiaankuuluvalta, muiston tai vain tunteitaan pennuista. Älä vastaa ikään kuin tämä olisi todellinen tiedonhaku: hakukone-peli on etsimistä vastaajan muistoista ja assosiaatioista.

Tämä peli voidaan asettaa teeman ympärille, jossa kaikki kysymykset/hakukonehaut liittyvät tiettyyn aiheeseen/käsitteeseen. Esimerkiksi: "Jos hakisin sinut ja "häpeä", mitä löytäisin? Jos hakisin sinut ja "halu", mitä löytäisin?"



Variaatiot

Klikkaa ja zoomaa: Ensimmäisen hakukonepelikierroksen jälkeen kokeile toista kierrosta, jossa kysyjä voi "kaksoisklikata" asioita, jotka he kokevat kiinnostaviksi parinsa jakamassa sisällössä. Esimerkiksi: A sanoo: "Hae 'Sara' ja 'rakkausdraamat'." B (Sara): "Ensimmäisenä mieleeni tulee muisto monimutkaisesta suhteesta, joka minulla oli polyamoriaa tutkiessani..." A: "Kaksoisnapsauta 'polyamoria'." B: "Olin polyamorinen kolme vuotta..."

Attribuutio

Amy Silverman The Connection Movement (NY)



**"Millaista se on?"

(eng. "Inception / What's That Like?")

Asetelma: parit **aika:** 7-12 minuuttia

Tämän pelin tavoitteena on jalostaa ja laajentaa kokemusta, tiedostaen kulloinkin esiintyvät tunnetasot.

Peliohjeet

Valitkaa pareittain A ja B.

A kertoo, mitä he tuntevat tai kokevat tällä hetkellä tai mikä heille on tärkeintä.

B kysyy "Millaista se on?" tai "Millaista on tuntea se / sitä?". B voi myös huomata dissonanssia: "Millaista on olla surullinen ja hymyillä samaan aikaan?".

Pelaa 2-5 minuuttia ja vaihda sitten rooleja.

Ohjeet fasilitaattorille

Kannusta osallistujia noudattamaan formaattia. Se voi tuntua rajoittavalta, mutta kuten painojen nostaminen, tämä kehittää erityisiä tietoisuuden ja uteliaisuuden lihaksia. Tämä peli johti yllättäviin läpimurtoihin monille osallistujille, eikä se vaatinut ohjaajaa pareissa.

Attribuutio

Kehitetty Jordan Myska Allenin (Circle Anywhere) toimesta circling-sessioita varten



**“Uteliaisuus”

(eng. “Curiosity”)

Asetelma: parit **aika:** 25 minuuttia

Kuten Huomaamispeli, Uteliaisuus on hyvä tapa esitellä Autenttista Vuorovaikutusta uusille ihmisille – sen avulla tavanomaiset sosiaaliset yhteyden muodostumisen esteet voidaan ohittaa yksinkertaisesti ja tyylikkäästi. Olen pelannut tätä peliä ensitreffeillä, työhaastatteluissa ja tuntemattomien kanssa lentokoneessa!

Peliohjeet

Muodostakaa parit, joko satunnaisesti tai valitsemalla kumppani, josta olet kiinnostunut. Päätä, kuka on A ja B.

A:lla on 5 minuuttia aikaa kysyä B:ltä mitä tahansa, edellyttäen, että hän on todella, aidosti utelias kuulemaan vastauksen kysymykseensä. B:t voivat vastata tai kieltäytyä vastaamasta mihin tahansa kysymykseen. Ajan lopussa B:t saavat mahdollisuuden antaa minuutin palautetta A:lle siitä, miltä kysymykset heistä tuntuivat, mukaan lukien se, oliko jotain, mitä he olisivat toivoneet kysyttävän, tai jotain, mikä todella kosketti heitä.

A jatkaa kyselyä 3 minuutin ajan.

Ajan lopussa A antaa B:lle "lahjan", joka koostuu kolmesta lauseenalusta:

- "Ensivaikutelmani sinusta oli..."
- "Tunsin sinut eniten, kun..."
- "Se, mitä todella ymmärrän sinussa, on..."
- (Valinnainen: B vastaa emotionaalisesti minuutin ajan tai kertoo: "Se, mitä HALUAN sinun ymmärtävän minussa, on...").





Ohjeet fasilitaattorille

Kokeile peliä eri ajoituksilla, eri pareilla ja eri lauseenaluilla pelin lopussa. Tykkään käyttää alkua "Seikkailu, jolle haluaisin lähteä kanssasi, on..."

Variaatiot

- Nopea uteliaisuus: Tätä pelataan parhaiten kahdessa rivissä tai sisä- ja ulkopiirissä, jotta vaihdot voivat tapahtua nopeasti. Pareilla on vain 30 sekuntia tai 1 minuutti aikaa kysyä. Valitse ensimmäinen asia, josta olet todella kiinnostunut, kun vastapäätäsi oleva henkilö istuu alas. Voit joko pyytää A:ta kysymään joka kerta, kunnes ympyrä on kiertänyt kerran, ja sitten B:tä kysymään; tai kytkeä A:n ja B:n kysymykset nopeasti pois päältä. Tämä voi toimia aitona improvisaatiopelinä, joka auttaa ihmisiä kytkemään suodattimensa pois päältä ja myös huomaamaan, mistä asioista he yleensä ovat kiinnostuneita ja mitä asioita muut yleensä pitävät heissä kiinnostavina.
- Uteliaisuustapas: Voit pelata tätä joko aluksi uteliaisuuden kalibrointina, tai palautekierroksen sijaan. A:t esittävät kysymyksiä minuutin ajan, ja B:t (vastaamisen sijaan) ilmaisevat kiinnostuksensa vastata kysymykseen nostamalla ylös useita sormia, 1-5. 1 on "Öö... kai voisin puhua siitä, jos se tekee sinut iloiseksi..." ja 5 on "Voinko vielä vastata??" Minuutin kuluttua peli jatkuu, ja innostuneempi vuorovaikutus on taattu.





- Uteliaisuus 2.0: Henkilö A ja henkilö B esittävät kysymyksiä jatkuvasti edestakaisin. Jokaisen kysymyksen myötä he nostavat panosta esittämällä syvemmän, tarkemman tai haavoittuvamman kysymyksen samasta aiheesta. Tätä peliä voi pelata myös "kuumana paikkana" tai nelikenttänä (pelataan samalla tavalla todistajaparin kanssa, joka voi esittää selventäviä kysymyksiä, sillä aikaa kun pareilla on aikaa vaihtaa rooleja).
- Uteliaisuus-empatia-yhdistelmä: Henkilöllä A on ensin 1-2 minuuttia aikaa esittää kysymyksiä. Vastaamisen sijaan B:t nostavat sormensa ylös ja arvioivat kiinnostuksensa kysymykseen (1 on matala, 5 korkea). Tämän jälkeen A:lla on mahdollisuus esittää yksi kysymys palautteen perusteella. B:t puhuvat tästä kysymyksestä 2-3 minuuttia A:n ainoastaan kuunnellessa. A:lla on 1-2 minuuttia aikaa toistaa kuulemansa mahdollisimman vähällä tulkinnalla. B:t voivat sitten selventää tai jatkaa puhumista 1-2 minuuttia. Lopuksi A:lla on minuutti aikaa jakaa lahja, kuten mitä he ajattelevat ymmärtävänsä henkilöstä B nyt tai missä he tunsivat hänet eniten. Vaihda rooleja.

Attribuutio

Authentic Worldin kehittämä. Nopea uteliaisuus ("Speed Curiosity"), Uteliaisuustapas ("Curiosity Tapas") ja Uteliaisuus 2.0 ("Curiosity 2.0") -variaatiot ovat peräisin Austin Love Juggernautista. Uteliaisuus-empatia-yhdistelmä ("Curiosity Empathy Mashup") on peräisin Shaina Listilta Authentic Relating Torontosta.

“Kartanpiirustus”

(eng. “Cartography”)

Asetelma: parit **aika:** 20–30 minuuttia

Kartanpiirustus on kuin nurinpäin käännetty Uteliaisuus. Yksi pelaaja saa "luonnostella kartan" toisen henkilön mielestä tunnistamalla mahdollisimman monta mielenkiintoista maamerkkiä. Keskity maiseman laajuuteen, älä yhden piirteen syvyyteen. Anna sitten heille kartta ja anna heidän täyttää lisää yksityiskohtia löytääkseen itsensä selkeämmin tai täydellisemmin.

Peliohjeet

Valitse A ja B.

7 minuutin ajan B tutkii A:n mieltä esittämällä vakavia kysymyksiä siitä, tekisikö A erilaisia valintoja. A vastaa totuudenmukaisesti ja antaa tarvittaessa ehdon, esim. "Kyllä, jos _____ olisi totta."

Kysymysrakenteet ovat hypoteettisia, eli

- "Haluaisitko koskaan...?"
- "Haluaisitko mieluummin...?"
- "Haluaisitko...?"

B:n tavoitteena on oppia mahdollisimman paljon A:n mieltymyksistä ja identiteetistä.

1–2 minuutin ajan B kertoo A:lle: "Se, mitä luulen ymmärtäväni sinusta, on..."

Attribuutio

Tämän pelin on luonut David Staab Austin Love Juggernautista.



**"Kuuma paikka"

(eng. "Hot Seat")

Asetelma: pienryhmät **aika:** 15-45 minuuttia

Tämä peli on kesto suosikki nopean syvyytensä ja rohkeutensa vuoksi, ja se tuo paljon energiaa huoneeseen.

Harkitse minkä tahansa peliversion lopettamista ryhmässä jakamalla "Se, mitä sinussa huomaan, on..." ja/tai "Tunsin sinut eniten, kun..." kokemuksen maadoittamiseksi.

Peliohjeet

Nimeä tuoli "kuumaksi paikaksi". Osallistujat voivat vapaaehtoisesti istua kuumaan paikkaan ja valita haluamansa intensiteettitaso (mieto, keskivahva tai tulinen). Loput ryhmästä esittävät kuumalla istuimella olevalle henkilölle kysymyksiä, joiden syvyys/intensiteetti määräytyy tulisuuuden tason mukaan.

Ohjeet fasilitaattorille

Ohjaa ryhmää esittämään *kiinnostuneita*, ei kiinnostavia, kysymyksiä - ero on siinä, että kiinnostuneet kysymykset pitävät huomion vastaajassa, kun taas kiinnostavat kysymykset vetävät huomion takaisin kysyjään. Anna pelille noin 4-10 minuuttia henkilöä kohden ja pyri lopettamaan, kun tunnet, että huippu on saavutettu. "...ja nyt minä otan sinut pois kuumalta istuimelta."





Variaatiot

- Kiitos: Kysyjän vastauksen aikana kysyjä voi sanoa "Kiitos", mikä on merkki kuumalla paikalla istuvalle henkilölle LOPETTAA PUHUMINEN – jopa kesken lauseen. Tämä varmistaa, että kuumalla paikalla istunut henkilö ei jaarittele – se auttaa pitämään keskustelua yllä.
- Inkvisitio: Tämä versio kehitettiin turhauttavan hitaan ja harkitun kierroksen jälkeen. Inkvisitionin shokeeraava vaikutus johtaa siihen, että kuumalla paikalla istuva henkilö huomaa usein olevansa improvisoivasti rehellinen. Ohjeet: Muodosta tiivis, seisova piiri "kuumalla paikalla" istuvan henkilön ympärille. Anna kolme minuuttia nopeatahtiseen kyselyyn, jossa kenellä tahansa on kiitosvalta riippumatta siitä, kysyikö hän kysymyksen vai ei, ja seisova piiri voi tökkiä keskimmäistä henkilöä, jos hän ei vastaa tarpeeksi nopeasti (jos keskellä oleva henkilö suostuu fyysiseen kontaktiin. Tai ulkopuolella olevat henkilöt voivat napsauttaa sormiaan, jos keskimäinen henkilö ei suostu fyysiseen kontaktiin). Keskellä oleva henkilö voi kieltäytyä vastaamasta kysymyksiin, joihin hän ei halua vastata, mutta hänen on vastattava heti. Jos haluat, voit tarjota hänelle mahdollisuuden esittää pyynnön piirin lopussa tai tarjota hänelle ryhmähalauksen.



- Valokeilassa: Tämä on suunniteltu ryhmäversioksi Uteliaisuus-pelistä, jonka tarkoituksena on osoittaa positiivista kunnioitusta ja päästä sisään yhden henkilön maailmaan. Valitse yksi henkilö valokeilaan. Loput ryhmästä voivat esittää kyseiselle henkilölle kysymyksiä, mutta heidän on nostettava kätensä ja odotettava, että fasilitaattori kutsuu heitä ennen kuin kysyvät. Kysyjä voi sanoa "Kiitos" osoittaakseen, että hän on lopettanut kuuntelemisen (tämä ei ole ehdoton raja, mutta se on kannustus lopettaa vastaaminen). Ohjaa osallistujia pitämään subjektihenkilö valokeilassa (kysy kiinnostuneita, ei kiinnostavia, kysymyksiä), seuraamaan kaninkoloa (mielummin sitä, mikä nousee esiin hetkessä ja missä on eniten mehukkuutta) ja esittämään rehellisiä kysymyksiä (ei piilotettuja väitteitä, jotka eivät välttämättä pidä paikkaansa). Sitten kysyjät vastaavat popcorn-tyyliin kysymykseen "Milloin tunsit paljon X:n kanssa?" noin 3 minuuttia. Sen jälkeen sano ryhmälle: "Nyt voit jakaa uuden ymmärryksesi X:stä hänen kanssaan." Tämä on riskialttiimpaa aluetta: he saattavat tuntea itsensä syvästi nähdyiksi, tai he saattavat tuntea itsensä näkemättömiksi. Joten vastaa jälleen popcorn-tyyliin kysymykseen "Mitä todella ymmärrät X:stä?" (Anna tälle lisää aikaa ja lopeta huipulla, jos mahdollista.) Sano osallistujalle: "Sinun valokeilasi on valmis".
- Kuollut paikka: Kuvittele, että kuumalla paikalla oleva henkilö on kuollut ja puhuu elämästään sellaisena kuin se on ollut tai sellaisena kuin hän sen nyt näkee. Ryhmä esittää kysymyksiä heidän entisestä itsestään ja suhteestaan siihen, kuka he olivat.
- Kuuma mikrofoni: Pienryhmissä tai koko ryhmänä osallistujat seisovat piirissä. Taustalla soitetaan instrumentaalista rytmiä, kuten live-rumpujen soittoa. Valot himmennetään haluttaessa. Yksi henkilö pitää mikrofonia (tai banaania, keppiä jne.) ja vastaa ryhmän kysymyksiin 5-7 minuutin ajan. Riittäminen ei ole tarpeen, sillä vastaukset voidaan antaa laulamalla, räppäämällä tai puhumalla.

Attribuutio

Tämä peli on peräisin Vic Barancoilta ja Morehouse Communitysta 1970-luvulta – tässä muodossa se on peräisin Authentic Worldista. Variaatiot: Valokeila ("Spotlight") tulee Michael McDonaldilta Relational Alchemysta, Kuollut paikka ("Dead Seat") on peräisin Micah Suttonilta Austinista, Kuuma mikrofoni ("Hot Mic") on Naveed Heydarilta Authentic Denveristä ja Inkquisition ("Inquisition") kehitti Austinin yhteisö.

“Keskeyttäminen ja elävyyden seuraaminen

(eng. “Interrupting and Following Aliveness”)

Asetelma: parit **aika:** 15 minuuttia

Keskeyttäminen on yksi vaikeimmista ja tärkeimmistä taidoista mielenkiintoisten tai vaikeiden keskustelujen käymiseen. Joten harjoitteleme sitä!

Peliohjeet

Valitse pari A ja pari B.

Pari A, puhu jostakin suhteellisen tylsästä asiasta, joka tapahtui sinulle tällä viikolla.

Pari B, vähintään 30 sekunnin välein, keksi tapa keskeyttää (voit pitää ajastinta valmiina tätä varten). Keskeyttämisen jälkeen kysy toiselta henkilöltä kysymys jostakin, josta olet todella kiinnostunut. Voit käyttää näitä lauserunkoja: "Olen todella utelias..." tai "Voitko kertoa lisää...?"

Käytä noin 4 minuuttia keskeyttämiseen ja uteliaisuuden ilmaisemiseen ja sitten 1,5 minuuttia purkamiseen.

Millaista oli keskeyttää, ja erityisesti, tulla keskeytetyksi? Vaihda rooleja.

Attribuutio

Sara Ness ja Geof Krum loivat pelin the Art of Difficult Conversations-kurssille



“Kysymyslähettäjä”

(eng. “Question Ambassador”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 15-30 minuuttia

Tässä pelissä osallistujat voivat luoda intiimejä minikyselyitä siitä, mitä mieltä useat ihmiset ovat heidän valitsemastaan kysymyksestä.

Peliohjeet

Laske kaikki osallistujat A:han ja B:hen. B:t siirtävät tuolinsa sisäpuolelle A:n eteen ja siirtyvät sitten taaksepäin, kunnes kaikkien B:iden tuolien selkänojat koskettavat toisiaan muodostaen ympyrän keskelle. A:t siirtyvät suoraan B:n eteen muodostaen kaksi sisäkkäistä ympyrää, yksi A ja yksi B istuen vastakkain. Jokainen valitsee sitten lauseenalun, jota he haluavat kysyä pelin ajan.

A:t kysyvät B:ltä, jotka vastaavat minuutin ajan, sitten B:t kysyvät A:lta minuutin ajan. Sitten ulompi ympyrä kiertää yhden (tai kaksi) henkilön vasemmalle. Jokainen osallistuja kysyy aina samaa lauseenalkua ja saa eri vastauksen. Kierron suhteen voit leikitellä sillä, kuinka monen paikan yli ihmiset siirtyvät, jotta osallistujat eivät voi nähdä, kenen eteen he päätyvät (erityisen tärkeää silmät sidottuina -versiossa).





Ohjeet fasilitaattorille

Auttaaksesi osallistujia valitsemaan kysymyksen, voit tarjota esimerkkejä lauserakenteista – syvällisiä, hauskoja tai molempia. Muita ideoita:

- Keksi peli, joka auttaa ihmisiä valitsemaan lauseenalun, esim. A auttaa B:tä tutkimaan, mitä lauserakenteita he voisivat valita ja miksi (Empatia tai Tislaus voisivat olla hyvä tapa tähän)
- Parit keskustelevat ajatuksistaan kahden minuutin ajan
- Jokainen sulkee silmänsä ja ajattelee yhtä lauserakennetta yksin

Variaatio

- Silmät sidottuina: Kun jokainen pari valitsee lauserakenteen, sisäpiirin (B:t) jäsenet laittavat siteet silmilleen. A:t kysyvät lauseenalkuaan minuutin ajan ja sitten vaihtavat paikkaa. B:t vastaavat aina (kunnes puolet vaihtavat vuoroa ja A laittaa siteen silmille, jolloin B:t voivat kysyä), mutta eivät tiedä kuka kysyy. Muistuta A:ta, että heidän parinsa eivät tiedä kuka kysyy, joten he voivat todella nojata mukavuusalueen reunaan valitsemassaan kysymyksessä; Muistuta B:itä siitä, että he voivat olla rehellisiä ilman seurauksia (ja luottamuksellisuus on saatavilla pyynnöstä).

Attribuutio

Austin Love Juggernaut -elokuvasta.

**E M P A T I A -
P E L I T**



Empatiapelit

Hyvä kommunikointi perustuu muutamaan ydintaitoon: aktiiviseen kuunteluun, omien muita koskevien tarinoidemme kyseenalaistamiseen, kuulemamme pohtimiseen – ja empatian harjoittamiseen.

Empatiapelit sopivat täydellisesti tunneälykkyyden harjoitteluun. Ne pilkkovat empatiakyvyn ja syvällisten keskustelujen käymisen kyvyn perustuksiinsa.

Tunneälytaitojen kehittämisen lisäksi nämä ovat parhaita pelejä ihmisten yhdistämiseen sielun tasolla. Osallistujat tuntevat tulevansa ymmärretyiksi ja oppivat lisää keskustelun dynamiikasta, joka voi tuoda eloisuuden takaisin heidän jokapäiväiseen elämäänsä.

- *“Empatia”* ja *“Tarinankerronnan reflektointi”* kutsuvat meitä toistamaan toisten sanoja ja heijastamaan heidän tapansa olla takaisin heille itselleen, jotta he voivat nähdä itsensä selkeämmin ja auttaa meitä ymmärtämään heitä.
- *“Olen tuntenut sen”* ja *“Sydämen huoneet”* kutsuvat meitä pohtimaan tunteita ja kokemuksia, joita jaamme muiden kanssa.
- *“Ankanpoikaset”*, *“Jos olisin sinä...”* ja *“Turhautumisasema”* asettavat meidät toisen ihmisen rooliin, kokemaan heidän näkökulmansa sisältäpäin.

Milloin empatiapelejä käytetään:

- Session keskivaiheilla tai loppuvaiheessa
- Tunneäly- tai konfliktinratkaisukoulutuksissa
- Parivalmennuksessa
- Kun haluat, että kaikilla osallistujilla on mahdollisuus tuntea itsensä nähdyiksi ja ymmärretyiksi

Sisällys

- *Empatia
- Ankanpoikaset
- Tarinankerronnan reflektointi
- Jos olisin sinä...
- Olen tuntenut sen
- Turhautumisasema
- Sydämen huoneet

*“Empatia”

(eng. “Empathy”)

Asetelma: parit **aika:** 15 minuuttia

Yksi yksinkertaisimmista, syvällisimmistä ja luotettavimmista harjoituksistamme.

Peliohjeet

Ottakaa pareittain muutama sekunti hiljaisen katsekontaktin luomiseen ja läsnäoloon. Valitkaa A ja B.

A:lla on 3 minuuttia aikaa jakaa jotain, mitä hänellä on sydämellään. B kuuntelee aktiivisesti. B:llä on 1 minuutti aikaa jakaa tarkalleen kuulemansa, mahdollisimman vähän tulkintaa käyttäen.

A toistaa, lisää tai selventää sitten osuuttaan 3 minuutin ajan.

B kertoo 2 minuutin ajan, mitä hän tunsu kuunnellessaan koko prosessia ja/tai mitä hän ymmärtää A:sta.

Harjoituksen reflektointi pareittain ja jaot koko ryhmän kesken.

Ohjeet fasilitaattorille

Voit halutessasi antaa osallistujille aiheen tai lauserungon tätä peliä varten.

Ryhmäkulttuurista riippuen - erityisesti ammattimaisemmissa tai eurooppalaisissa ryhmissä - saatat joutua antamaan enemmän aikaa kullekin kierrokselle.





Variaatiot

- Empatiaa voidaan pelata myös kolmen hengen ryhmissä, jolloin C toimii toisena pelaajana A:n jakamisen jälkeen.
- Empaattinen keskustelu: A:t puhuvat 3 minuuttia jostakin heille elossa olevasta asiasta. B:t kuuntelevat, jonka jälkeen refleктоivat ja kysyvät: "Mitä muuta?" tai "Onko siinä kaikki?" A:t jatkavat puhumista vielä 3 minuuttia, samalla kun B:t kuvittelevat: "Se, mitä luulen ymmärtäväni [tästä, sinusta], on _____. Onko se totta? Mikä on totta sinulle?" Lopuksi B:t empatisoivat 3 minuutin ajan: kertovat, missä he kokevat resonanssia omaan elämäänsä tai kokemukseensa tai jakavat kuulemansa emotionaalisesta vaikutuksesta. Jakakaa kokemuksesta, vaihtakaa ja pelatkaa uudelleen.

Attribuutio

Kehittänyt Austin Love Juggernaut, mukailtu Marshall Rosenbergin Nonviolent Communication-työstä



“Tarinankerronnan reflektointi”

(eng. “Storytelling Reflection”)

Asetelma: pienryhmät **aika:** 30 minuuttia

Luova ja palkitseva tapa tutkia ilmaisua ja empatiaa.

Peliohjeet

Yksi henkilö seisoo pienryhmänsä edessä 3–4 minuutin ajan ja näyttelee tarinan tai vastauksen kehoitteeseen, esim.

- “Ensimmäinen kertasi”
- “Osa sinusta, joka tuntuu rikkinäiseltä”
- “Kuka olit, joka on muuttunut”
- “Miltä sinusta tuntuu juuri nyt”

Kertoja voi käyttää sekä sanoja että kehon liikkeitä.

Sitten muilla ryhmäläisillä on yhteensä 3–5 minuuttia aikaa peilata fyysisesti / verbaalisesti niitä osia jaosta, jotka vaikuttivat heihin, ja sitten jakaa, mitä he ymmärsivät kertojasta. Vaihda seuraavaan henkilöön, kunnes kaikki ovat saaneet vuoron.

Ohjeet fasilitaattorille

Esittele tätä peliä haavoittuvaisin esimerkein kannustaaksesi osallistujia tekemään samoin.

Attribuutio

Löydetty Integral Centeristä. Uskon kuitenkin, että se on otettu Zegg Forumista, jossa pelataan samanlainen skenaario suuremmissa ryhmissä.

“Olen tuntenut sen”

(eng. “I’ve Felt That”)

Asetelma: parit **aika:** 10–15 minuuttia

On hämmästyttävää, että vaikka jokin tunneyhdistelmä tuntuisi todella oudolta, aina joku muu on tuntenut sitä myös. Tämä peli voi herättää syvää empatiaa ja odottamattomia tarinoita.

Peliohjeet

Jakautukaa pareihin ja etsikää mukava tila jakamiseen.

Ensimmäisellä kierroksella A kertoo kolme tunnetta, joita he ovat tunteneet jossain vaiheessa elämäänsä. Kontekstia tai tarinoita ei anneta. B pohtii sitten näitä tunteita ja jakaa tarinan tilanteesta, jossa he ovat tunteneet samoja tunteita.

A voi sitten kertoa, mitä hän oppi, B:n jakamisen vaikutuksen tai mikä on tuntunut samankaltaiselta tai erilaiselta.

Vaihtakaa rooleja, jolloin B voi jakaa kolme tunnetta. Vapaaehtoinen mahdollisuus jakaa ryhmässä.

Variaatiot

Tunneympyrä: Jakautukaa 2–4 hengen ryhmiin. Jokainen ryhmä saa kopion Tunneympyrästä (“Feelings Wheel”, hae se Googlesta). Yksi henkilö valitsee kolme tunnetta ympyrästä, ja sitten toinen/ muut voivat kertoa tarinan tilanteesta, jossa he ovat tunteneet näitä tunteita.

Attribuutio

Luonut Zachary Robison, Authentic Houston, variaatio Shane Ortonin (Austin Love Juggernaut)

“Sydämen huoneet”

(eng. "Rooms of the Heart")

Asetelma: parit tai 3-4 hengen ryhmät **aika:** 20-40 minuuttia

Tämän pelin tarkoituksena on tutkia suhdettamme itsemme eri osiin tai eri "huoneisiin" itsessämme.

Peliohjeet

Valitse ryhmästäsi henkilö A.

A kertoo "huoneesta" itsessään: sen sisältämästä aspektista, kuten "leikkisä huone" tai "työhuone", tai mistä tahansa huoneesta, jonka hän valitsee.

Voit aloittaa tämän lauseenlulla, kuten "Jos sydämessäni olisi erilaisia huoneita, se, jota käytän eniten, on...". Ryhmä voi olla utelias henkilö A:n huonetta kohtaan ja esittää kysymyksiä, saaden lisää tietoa henkilö A:n maailmasta ja huoneesta neljän minuutin ajan. Henkilö A kertoo myös, millaista on, kun muut ryhmän jäsenet ovat hänen kanssaan tässä huoneessa.

Sitten neljän minuutin ajan muut ryhmän jäsenet kertovat henkilölle A, mikä on heidän versionsa huoneesta heidän omassa elämässään (esim. "Minullakin on leikkisä huone, joka on näillä tavoin samanlainen kuin sinun, ja se on myös...").

Valinnainen hetki vaikutusten jakamista varten ja vaihto seuraavaan henkilöön.

Attribuutio

Luonut Sara Ness ja Jennifer Ott.



“Ankanpoikaset”

(eng. “Ducklings”)

Asetelma: pienryhmät **aika:** 15–60 minuuttia

Tämä peli antaa "Äitienkalle" mahdollisuuden tulla todistetuksi "elävänä" ja oppia, miten muut tulkitsevat tai näkevät heidän käyttäytymisensä. "Ankanpoikaset" pääsevät harjoittelemaan tätä näkemystä arvaamalla tarkkailemansa henkilön yksityisiä kokemuksia.

Peliohjeet

Yksi pelaaja on Äitienkka, muut pelaajat ovat Ankanpoikasia (Nämä ovat vain tittelleitä. Ette teeskentele olevanne ankoja. Ja "Äitienkka" on tässä sukupuolineutraali. Valitse mikä tahansa titteli tai käytä vain henkilön nimeä ja pronominia.)

Ankanpoikaset seuraavat Äitiä tilassa (huoneessa, rakennuksessa, korttelissa jne.) todistaen Äitienkan toimia ja tulkitsemalla niitä ymmärtääkseen Äidin motivaatioita ja arvoja. Ankanpoikaset pukevat sanoiksi näkemänsä ja tulkintansa siitä.

Esimerkki:

Äitienkka kävelee ulkohanalle ja juo siitä, sitten räiskyttää vettä ankanpoikasen päälle. Toinen ankanpoikanen kertoo ääneen: "Äiti löytää vesilähteen ja juo runsaasti välittämättä veden juotavuudesta. Äiti roiskii yhtä meistä vedellä kutsuakseen meidät leikkimään kanssaan!" Sitten äiti istuu maahan ja alkaa piirtää multa.

Ankanpoikaset: "Äiti kääntyy sisäänpäin." "Äiti ei oikeastaan halua leikkiä kanssamme."

Attribuutio

Kehittänyt David Staab Austin Love Juggernautista

“Jos olisin sinä...”

(eng. “If I Were You”)

Asetelma: parit, sitten nelikot tai koko ryhmä **aika:** 45–60 minuuttia

Jos olisin OIKEASTI SINÄ, olisin tehnyt TÄSMÄLLEEN SAMALLA TAVALLA. Sitä sinuna oleminen tarkoittaa. Tämä peli auttaa tutkimaan tätä näkökulmaa.

Peliohjeet

Valitse pareittain A ja B.

A:lla on 5–7 minuuttia aikaa kertoa B:lle kokemuksesta, joka on A:n omasta elämästä – ehkä kerrasta, jolloin he tunsivat olevansa peloissaan tai uhattuna, tai jostakin, mikä on jäänyt heidän mieleensä viime päivinä. B:t voivat kysyä lisää kokemuksesta – he palaavat pian takaisin kertomaan A:n tarinan, joten heidän tulisi olla ahneita ja johtaa kyselyä saadakseen sen, mitä he tarvitsevat toimiakseen tarinankertojana.

Jokaisen kierroksen jälkeen kysyjä-B:t sulkevat silmänsä ja pohtivat tarinaa ikään kuin se olisi heidän oma kokemuksensa omasta elämästään.

Kun molemmat ovat jakaneet, tuo kaikki takaisin yhteen piiriin (tai jakaudu neljään ryhmään, jos ryhmässä on yli 6–8 henkilöä) ja anna jokaiselle B:lle 2–3 minuuttia aikaa kertoa kumppaninsa kokemuksen ydin ensimmäisessä persoonassa omana tarinanaan.

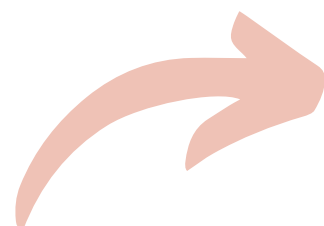
Avaa sitten kierros B:lle esitettäville kysymyksille (2–3 minuuttia jokaista kysymyskierrosta kohden). Kerro B:lle, että hänen ei tarvitse tietää todellista vastausta vastatakseen; hän voi kuvitella ja olettaa parinsa kokemuksen.

Tarinan ja kysymyskierroksen jälkeen kysy A:lta:

Millaista oli kuulla oma tarinasi?

Millä tavoin tunsit tulleeesi nähdyksi ja ymmärretyksi?

Puuttuiko jotakin tai haluatko lisätä jotain?



Ohjeet fasilitaattorille

David Bollt (pelin luoja) sanoo: "Tämän pelin fasilitoiminen tuntui enemmän viikonlopun syväskellukselta kuin peli-illalta: mukana oli tarinoita hyväksikäytöstä, läheltä piti -tilanteista, lapsuuden traumoista ja muista syvällisistä, elämää mullistavista kokemuksista. Suurin harppaus ihmisten samaistumisessa näyttää olevan toisen aseman ottaminen aidosti. Usein ihmiset sanovat: "Jos olisin sinä, OLISIN TEHNYT"... mikä on pohjimmiltaan "jos olisin MINÄ sinun tilanteessasi".

Attribuutio

Kehittäjä David Bollt Ashevillestä, Pohjois-Carolinasta



**"Turhautumisasema"

(eng. "Frustration Station")

Asetelma: parit **aika:** 30-45 minuuttia

Tämä on intensiivinen peli, mutta erittäin hyödyllinen auttamaan ihmisiä käsittämään miten työskennellä (tai ainakin ymmärtää paremmin) sellaisten ihmisten kanssa, joiden kanssa heillä on vaikeuksia olla aitoja.

Peliohjeet

A ajattelee jotakuta, johon hänellä on vaikeuksia samaistua keskustelussa (jäljempänä "Ääliö"), ja ilmentää tätä henkilöä.

B aloittaa aidon keskustelun A:n kanssa, ja A vastaa Ääliönä. B syventyy aitojen vuorovaikutustaitojensa syvyysiin ja keskustelee Ääliön kanssa 3 minuuttia.

Jälkeenpäin A ja B jakavat vaikutuksia 1 minuutin ajan. A jakaa muutaman lauseen tietoa auttaakseen B:tä ilmentämään Ääliötä. (esim.: "Se on isäni, ja hän on terapeutti. Hän todella haluaa olla yhteydessä minuun, mutta ei aivan tiedä miten. Kun teeskentelin olevani hän, tunsin itseni ahtaalle ajetuksi ja hämmentyneeksi.")

B ilmentää tällä kertaa Ääliötä. A aloittaa keskustelun ja B vastaa Ääliönä 3 minuutin ajan. A ja B jakavat jälleen vaikutuksia 1 minuutin ajan. Vaihtakaa rooleja.

Ottakaa jakoja koko ryhmässä.

Ohjeet fasilitaattorille

Koska vaihteita on paljon, voit halutessasi esitellä peliohjeet pelin aikana sen sijaan, että esittelisit ne kokonaan alussa.

Jotkut reagoivat huonosti siihen, että kutsuvat vaikeaa keskustelukumppaniaan "ääliöksi", joten voit valita toisen nimen, jos haluat.

Attribuutio

Annabeth Novitskilta Austin Love Juggernaut, luotu yhteistyössä Sara Nessin kanssa Authentic Leadership and Facilitation-koulutuksessa.



LIIKE - JA KOSKETUSPELIT



Liike- ja kosketuspelit

Tutkimukset ovat osoittaneet, että yhteisymmärryksessä tapahtuva kosketus alentaa kortisolitasoja, vahvistaa immuunijärjestelmäämme, syventää yhteyttä ja jopa vähentää huumeiden himoa.

Liike- ja kosketusleikit voivat poistaa häpeän ja hämäreperäisyyden leimaa, joka alleviivaa monien osallistujien suhdetta kosketukseen. Ne antavat avoimille/kokeneille osallistujille mahdollisuuden antaa ja vastaanottaa rakkautta kehollisuuden kautta. Ja ne antavat varautuneemmille osallistujille mahdollisuuden harjoitella rajoja ja huomata, miltä tuntuu liikkua, koskettaa, tulla kosketetuksi ja tulla nähdyksi.

Ja siis, monet näistä peleistä ovat yksinkertaisesti hauskoja!

- *“Keppipeli”* ja *“Liikkuva vuorovaikutus”* ovat leikkilisiä tapoja tutkia kontaktia
- *“Sokea halu”, “Lähesty ja kosketa”* ja *“Progressiivinen kosketus”* kutsuvat hidastamaan, jotta voimme tuntea todelliset reaktiomme ja halumme turvallisessa fyysisessä yhteydessä
- *“Todistettu liike”, “Kosketa kyynärpäätäni”* ja *“Mitä on läsnä nyt?”* mahdollistavat kosketuksen ja liikkeen tutkimisen toisten ihmisten käsien ja katseen kautta
- *“Ehdoton halaus”* ja *“Enkelikävely”* hyödyntävät kosketusta arvostuksen kommunikoimiseen

Milloin liike- ja kosketuspelejä käytetään:

- Kehollisemmissa ryhmissä, kuten ekstaattisessa tanssissa, halikasoissa ja leikitapahtumissa
- Kehollisen ryhmäyhteyden rakentamiseksi, kun on ensin luotu turvallisuutta tässä oppaassa aiemmin mainituilla älyllisillä ja/tai emotionaalisilla peleillä
- Sarjana, jolla session tai retriitin voi päättää rakkaudella

Sisällys

- *Keppipeli
- Todistettu liike
- Liikkuva vuorovaikutus
- Kosketa kyynärpäätäni
- Sokea halu
- *Mitä on läsnä nyt?
- Lähesty ja kosketa
- *Ehdoton halaus
- Progressiivinen kosketus
- *Enkelikävely

**“Keppipeli”

(eng. “Stick Game”)

Asetelma: parit **aika:** 10 minuuttia **materiaalit:** n. 15 cm pitkiä keppejä, kyniä voi käyttää paremman puutteessa

Rakastan pelata tätä peliä illan päätteeksi. Se on sekä hauska että mahdollisesti oivaltava tutkimusmatka suhtautumiseemme johtamiseen ja seuraamiseen / antautumiseen ja kontrolliin.

Peliohjeet

Valitse pareittain A ja B.

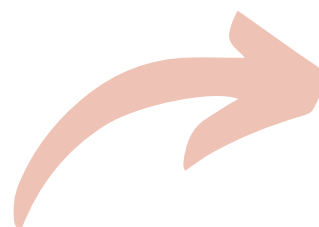
Jaa osallistujat pareihin.

Jokainen pari saa lyhyen kepin (10–15 cm pitkä – kynät tai jopa toisiaan koskettavat etusormet toimivat hätätilanteessa).

Jokainen pari laittaa etusormensa kepin toiseen päähän. Liiku yhdessä huoneessa pudottamatta keppiä. Jos parit pudottavat kepin, heidän on nostettava se ylös vain etusormensa päällä.

Muutaman minuutin kuluttua lakatkaa noudattamasta kuka johtaa ja kuka seuraa.

Sekoita parit ja pelaa sitten uudelleen, mutta ilman määriteltyä johtajaa ja seuraajaa.



Ohjeet fasilitaattorille

Kokeile kysyä yhden kierroksen jälkeen, jos joku pari ei pudottanut keppiään kertaakaan, ja anna näille pareille kaksi keppiä vaikeuttaaksesi peliä!
Tämä on hyvä pelata taustamusiikin kanssa.

Variaatiot

- Silmät sidottuna: parit pelaavat silmät kiinni / sidottuna
- Twister: parit tasapainottelevat keppiä nenillään, kynärpäillään tai muilla kehonosilla

Attribuutio

Kehittäjä Authentic World



“Liikkuva vuorovaikutus”

(eng. “Moving Interaction”)

Asetelma: parit **aika:** 10-15 minuuttia

Erittäin tehokas auttamaan suurta ryhmää osallistujia tuntemaan yhteyttä toisiinsa tai herättelemään tauon jälkeen. Tämä peli päättyy yleensä itsestään noin 10 minuutin kuluttua.

Peliohjeet

Osallistujat kulkevat ympäriinsä huoneessa.

Kun kohtaat jonkun toisen tai katseet kohtaavat, ole vuorovaikutuksessa kyseisen henkilön kanssa jollain tavalla - äänellä, eleellä tai kosketuksella.

Siirry sitten eteenpäin ja ole vuorovaikutuksessa seuraavan henkilön kanssa. Jos osallistuja ei halua olla fyysisesti vuorovaikutuksessa toisen osallistujan tarjoamalla tavalla, hän voi tehdä hiljaisen "namasten" (kädet yhteen sydämen edessä) ja tarjota erilaisen vuorovaikutusmuodon tai siirtyä eteenpäin.

Ohjeet fasilitaattorille

Näytä esimerkki tekemällä eläinten ääniä, kontakti-improvisaatiota, halauksia, hyppyjä, teeskenneltyjä taisteluita, syvää katseenkontaktia jne.

Attribuutio

Keksinyt Sara Ness



“Sokea halu”

(eng. “Blind Desire”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 10–20 minuuttia

Tämä peli on syvästi maadoittava, ja sitä on hyvä pelata tapahtumien alussa tai tauon jälkeen auttamaan osallistujia uppoutumaan läsnäoloon ja yhteyteen.

Peliohjeet

Kiinnitä silmät suljettuina huomiota tuntemuksiisi ja sitten siihen, mitä kehosi haluaa. Ala antaa kehosi seurata toiveitaan – liikkuen tai pysyen liikkumattomana, nopeasti tai hitaasti, vain varpaan verran tai venytellen kaikkea – ilman ääntä, liikkumatta pois paikaltaan ryhmässä ja silmät edelleen suljettuina.

Sitten anna halusi johdattaa sinua liikkumaan tilassa, jos haluat liikkua. Jos tulet kosketuksiin toisen henkilön kanssa, siirry pois kosketuksesta, pysyen virittyneenä omiin tuntemuksiisi ja seuraten omaa nautintoasi liikkeesi valinnassa.

Muutaman minuutin kuluttua aloita yhteyden muodostaminen muihin – edelleen sanattomasti ja silmät suljettuina – jos se tuntuu hyvältä. Kutsu osallistujia "luomaan kokemuksia toisilleen".

Anna tämän toteutua muutaman minuutin aja. Ja sitten, kun energia alkaa nousta, jaa kokemasi yhteyden tunne yhdellä sanalla sille henkilölle / niille ihmisille, joiden kanssa kanssa olet vuorovaikutuksessa.

Lopuksi kaikki avaavat silmänsä ja katsovat ympärilleen. Minuutin tai parin kuluttua katsokaa, missä olette ja mitä olette tehneet, ja nauttikaa sanattomasta läheisyydestä.

Tulkaa yhteiseen piiriin ja jakakaa ajatuksia.

Ohjeet fasilitaattorille

Ohjaa harjoitusta lukemalla ohjeet kutsuina / suuntaviivoina.

Attribuutio

“Lähesty ja kosketa”

(eng. “Reach Out, Touch Me”)

Asetelma: parit **aika:** 5-10 minuuttia

Tämän pelin tarkoituksena on hidastaa yhteyden luomista ja antaa osallistujille mahdollisuus keskittyä siihen, miltä hyvin yksinkertainen vuorovaikutus tuntuu kehossa.

Peliohjeet

stutaan pareittain. Luodaan yhteyttä sanattomasti, koskettamalla aluksi vain sormenpäillä . . . sitten käsillä . . . ja lopuksi käsillä ja käsivarsilla (vähintään minuutti kutakin yhteyden muotoa kohden). Kokeilkaa silmät kiinni tai auki. Keskustelkaa kokemuksista.

Ohjeet fasilitaattorille

Oikein ohjattuna tämä voi toimia tehokkaana keinona yhdistyä itseen ja toisiin. Jos haluat pidemmän tai ohjatun version pelistä, kokeile “Progressiivinen kosketus” -peliä.



“Progressiivinen kosketus”

(eng. “Progressive Touch”)

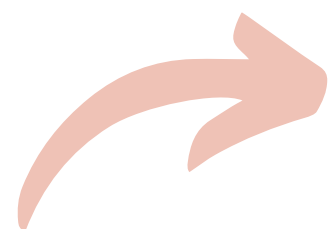
Asetelma: parit **aika:** 45 minuuttia

”Mielestäni kosketus on universaali itseilmaisun ja yhteyden väline. [Tämä peli tutkii] progressiivista kosketusta – huomaamalla, miltä kosketus tuntuu progressiivisilla yhteyden tasoilla, [kehittämällä] sisäisen aistimuksen – hiljainen mieli, sisänpäin katsominen, ulospäin tunteminen; ja... sanatonta kommunikointia sielun tasolla.” ~ Sharon

Peliohjeet

Etsi pari, joko joku, jonka kanssa haluat työskennellä, tai joku, josta olet kiinnostunut. Kun olette esitelleet itsenne, noudattakaa alla olevia ohjeita ja antakaa jokaiselle toiminnolle noin minuutti.

- Sulkekaa silmät ja hengittäkää. Yrittäkää synkronoida hengitys parin kanssa minuutin ajan.
- Avatkaa silmät – katsokaa parianne, jatkakaa hengitystä.
- Tuokaa kädet niin lähelle toisiaan kuin mahdollista koskettamatta toisiaan.
- Sulkekaa silmänsä uudelleen ja yrittäkää pitää kätenne lähellä koskettamatta toisiaan. Jos kosketatte, säätäkää tarvittaessa.
- Antautukaa sitten kosketukselle – mutta koskettakaa vain sormenpäitä, silmät kiinni.
- Avatkaa silmänsä ja luokaa kontakti, koskettaen edelleen vain sormenpäitä.
- Antakaa sitten koko kätenne hitaasti koskettaa toisiaan: ensin sormet, sitten kämmenet ja sitten kyynärvarret kyynärpäihin, jos yltää.
- Tanssikaan kontaktitanssia käsillä/käsivarsilla kahden minuutin ajan.
- Laskekaa sitten kätenne ja olkaa katsekontaktissa.



Valitse pareista henkilö A (pisimmät hiukset jne.).

- Pari A muotoilee parin B kasvoja käsillään, mutta koskematta.
- Pari B – seuraa parin A käsiä kasvoillasi ja silmilläsi. Jos hänen kätensä katoaa näkyvistä, seuraa toista kättä tai odota, että se palaa. 5 minuuttia käsi-kasvoharjoitusta. Puolivälissä harjoitusta – jos molemmat parit haluavat – siirry koskettamaan kasvoja, hiuksia ja hartioita.
- Vaihda roolia 5 minuutiksi. Sitten kädet alas.
- Syvä katsekontakti, ei sanaakaan 1 minuutin ajan.

10-15 minuuttia (ryhmän fiiliksestä riippuen)

- Nouskaa seisomaan. Pitäkää silmät auki, mutta kääntyneinä lattiaan.
- Pidä kädet sivuillasi. Kävele seurustelutyylisiin ja ota kontaktia muihin ohittaessasi heidät.
- Anna käsien olla vuorovaikutuksessa muutaman minuutin ajan pitäen samalla asianmukaiset rajat. Anna käsien tutkia muita ohimennen hipaisten käsiä, käsivarsia, hartioita, päätä jne.
- Viivy henkilön luona tai liiku ympäriinsä, oman fiiliksen mukaan. Yritä pitää silmät kiinni ja avaa ne tarvittaessa yhteyden luomiseksi uudelleen ryhmään.
- Pysähdy sitten hetkeksi siihen, missä olet, katsele ympärilläsi olevia ihmisiä ja hengitä sisään yhteyttä.

Etsi alkuperäinen parisi. Jaa kahden minuutin ajan kokemuksen vaikutuksesta:

- "Yhteydessä sinuun, tunnen _____"
- 2 minuuttia: "Se, mitä ymmärrän sinusta nyt, on _____"
- 2 minuuttia: "Se, mitä ymmärrän itsestäni nyt, on _____"

Käytä 5-10 minuuttia ryhmäkeskusteluun ja lopeta.

Ohjeet fasilitaattorille

Selitä ja näytä esimerkkiä. Lue ohjeet vaiheittain ohjatakseesi ryhmän kokemuksen läpi.

Attribuutio

Sharon Swedlow'lta Austin Love Juggernautista.

“Todistettu liike”

(eng. “Witnessed Movement”)

Asetelma: parit **aika:** 10-15 minuuttia

Tämä on voimakasta ja kaunista läsnäoloharjoitusta.

Peliohjeet

Muodostakaa parit ja levittäytykää tilaan, jotta voitte liikkua paikallaan osumatta toisiinne.

Yksi jäsen kummastakin parista (A) sulkee silmänsä ja tekee haluamaansa liikettä.

Toinen jäsen (B) tarkkailee vahvasti keskittyneenä, yrittäen tuntea, miltä A:n tanssiminen tuntuu. Todistajat voivat vapaasti matkia liikkujan liikkeitä, jos se palvelee heidän tuntemistaan enemmän (ei yhteisluomista tai hallinnan ottamista).

Noin 5 minuutin kohdalla A:t pysähtyvät.

Jaa vaikutus – ensin B, sitten A – ja vaihda sitten rooleja.

Variaatio

Empatiantanssi: Noin 3 minuutin katselun jälkeen todistajat alkavat liittyä tanssiin avustamalla ja tehostamalla liikkujan liikkeitä. Todistajien ei tulisi itse aloittaa mitään liikettä. Liikkujan silmien tulisi pysyä suljettuina. Todistajat katsovat, kuinka paljon he voivat olla liikkujan maailmassa, jakaen ja nauttien siitä, kuka tämä henkilö on, tuntemalla hänen tanssinsa hänen kanssaan. Pysähdy 3-5 minuutin kuluttua ja jakakaa pareittain, sitten ryhmässä.

Valinnainen: Kun molemmat parit ovat saaneet vuoronsa, luokaa yhdessä jaetun todellisuuden tanssi. Voitte myös tanssia yhdessä alussa ja sitten lopussa kokeaksenne muutoksen.

Attribuutio

Tämä on vanha peli, jonka alkuperää en tiedä, mutta jota olen nähnyt pelattavan monissa paikoissa.

“Kosketa kyynärpäätäni”

(eng. “Touch My Elbow”)

Asetelma: parit **aika:** 10–15 minuuttia

”Tämä on yksinkertainen, nopea ja hauska peli, joka kannustaa fyysiseen vuorovaikutukseen. Kyse on itsensä kunnioittamisesta pyytämällä jotain haluamaansa ja sanomalla ei, jos et halua kunnioittaa jonkun toisen pyyntöjä.”

~Walt

Peliohjeet

Jaa osallistujat pareihin. Se kenellä on pisin hiha on ensin vuorossa.

Tässä pelissä sinä ja parisi pyydätte vuorotellen, että sinua kosketetaan tietyistä paikasta. Pyyntön tulisi olla melko täsmällinen muodossa ”Haluaisin, että _____ kosketetaan”. Parisi joko suostuu koskettamalla kevyesti kyseistä kohtaa, tai kieltäytyy. Kuten Twister-pelissä, kun olet koskettanut kohtaa, jatka sitä, kunnes sinun on liikutettava kättä koskettaaksesi toista kohtaa. Jos parisi kieltäytyy koskettamasta sinua johonkin, olet velvollinen koskettamaan kyseistä kohtaa itsessäsi. Jos olet hieman arka fyysisen kosketuksen suhteen, voit osoittaa vaatekappaletta, kuten hihaa tai kenkää.

Pyytäkää vuorotellen kohtia. Jos sinä ja kumppanisi olette hieman mukavuuden- tai seikkailunhaluisempia, muistakaa, että teidän ei tarvitse koskettaa toisianne kädellä.

Leikikää muutama minuutti ja jakakaa sitten kokemuksesta.

Variaatio

Kuten haluatte: kumppanit voivat pyytää haluamansa laatuista kosketusta kussakin kohdassa (kevyt, raskas, liukuva jne.) ensimmäisen kontaktin jälkeen.

Attribuutio

**“Mitä on läsnä nyt?”

(eng. “What’s Here Now?”)

Asetelma: parit **aika:** 20-30 minuuttia

Peliohjeet

Jaa osallistujat pareiksi.

B makaa makuulla, jos se tuntuu mukavalta, ja tuo sitten A:n käden mihin tahansa kohtaan kehollaan.

A lepuuttaa rentoa kättään B:n kehon päällä puhtaassa, yksinkertaisessa läsnäolossa, täsmälleen siinä kohdassa, mihin se on ohjattu. A ei liikuta kättä.

A voi alkaa kysyä B:ltä: "Mitä tässä on läsnä nyt?" B vastaa aistimuksen ja/tai tunteen tasolla.

A voi jatkaa "Mitä tässä on nyt?" kysymistä muutaman sekunnin tai minuutin välein, samassa paikassa useita kertoja, kun asioita ilmenee ja tapahtuu. Tunnustele kysymysten välistä tilaa ja kysy sitten uudelleen.

B voi siirtää käden toiseen kohtaan kehossa, jos se tuntuu kutsuvan sitä jonnekin muualle. Toista kysymys: "Mitä tässä on läsnä nyt?"

Muutaman minuutin kuluttua A vetää käden pois ja asettaa B:n oman käden samaan kohtaan. Lepää tässä 1-2 minuuttia. A auttaa B:tä istumaan ja vaihtamaan rooleja. Toista.

Variaatio

Voit pyytää palautetta kierrosten välillä tai säilyttää pyhän hiljaisuuden harjoituksen ja siirtymän ajan ja olla avoin palautteelle lopussa.

Attribuutio

Meille lähettänyt Rachel Santos (www.HeartOn.life ja The Connection Movement)

**“Ehdoton halaus”

(eng. “Unconditional Hugs”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 10-15 minuuttia

Austinissa tästä on tullut suosikkipeli, ja jotkut vakiokävijät kutsuvat sitä syvimmäksi kokemukseen peliksi.

Peliohjeet

Puolet huoneesta seisoo ulkopiirissä kasvot sisäänpäin, toinen puoli sisäpiirissä kasvot ulospäin.

Ulkopiirin ihmiset sulkevat silmänsä. Sisäryhmän ihmiset antavat satunnaisia haleja silmät suljettuina oleville ihmisille.

Paras tapa osoittaa suostumus... Jos joku ei halua tulla halatuksi, hän voi silti seistä piirissä silmät suljettuina, mutta kietoa kätensä itsensä ympärille (merkinä siitä, ettei hän halua halausta).

Peli pelataan parhaiten hiljaa, jotta halaajat ovat anonyymejä.

On hyvä napauttaa kumppania käsivarteen tai olkapäähän ennen halaamista, jotta he tietävät vastaanottaa sinut eikä halaus tule yllätyksenä.

Variaatio

Joskus pelaamme tätä peliä ulkopiirin halaajina, sisäpiirin vastaanottavina, ja lopuksi annamme ihmisten jakaa kokemuksestaan pareittain ja sitten koko ryhmän kanssa.

Attribuutio

Daniel Johnson Authentic Relating Philadelphiasta

**“Ehdoton halaus”

(eng. “Unconditional Hugs”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 10-15 minuuttia

Austinissa tästä on tullut suosikkipeli, ja jotkut vakiokävijät kutsuvat sitä syvimmäksi kokemukseen peliksi.

Peliohjeet

Puolet huoneesta seisoo ulkopiirissä kasvot sisäänpäin, toinen puoli sisäpiirissä kasvot ulospäin.

Ulkopiirin ihmiset sulkevat silmänsä. Sisäryhmän ihmiset antavat satunnaisia haleja silmät suljettuina oleville ihmisille.

Paras tapa osoittaa suostumus... Jos joku ei halua tulla halatuksi, hän voi silti seistä piirissä silmät suljettuina, mutta kietoa kätensä itsensä ympärille (merkinä siitä, ettei hän halua halausta).

Peli pelataan parhaiten hiljaa, jotta halaajat ovat anonyymejä.

On hyvä napauttaa kumppania käsivarteen tai olkapäähän ennen halaamista, jotta he tietävät vastaanottaa sinut eikä halaus tule yllätyksenä.

Variaatio

Joskus pelaamme tätä peliä ulkopiirin halaajina, sisäpiirin vastaanottavina, ja lopuksi annamme ihmisten jakaa kokemuksestaan pareittain ja sitten koko ryhmän kanssa.

Attribuutio

Daniel Johnson Authentic Relating Philadelphiasta



**M U K A V U U S -
A L U E T T A
L A A J E N T A V A T
P E L I T**



Mukavuusaluetta laajentavat pelit

”Nojaa omaan mukavuusalueen reunaan” on yksi suosikkisopimuksistamme peli-illoissa, retriiteillä ja koulutuksissa, koska reuna on tila, jossa mukavuusalueesi kohtaa laajentumisalueesi. Tämä alue on usein se, missä voit kasvaa nopeimmin ja tehdä syvällistä työtä, joka kiihdyttää kykyjäsi harppauksin.

Mukavuusaluetta laajentavat pelit eivät ole aloittelijatason osallistujille. Nämä pelit ovat hieman ankarampia vaadittavan haavoittuvuuden tason ja suuremman laajentumispotentialin suhteen. Jotkut niistä edellyttävät, että pelaajat tuntevat toisensa jo ennestään. Varmista, että rakennat näitä kohti luomalla psykologista turvallisuutta taitavan fasilitoinnin avulla.

- *”Kärpänen seinällä”* ja *”Vaikutelmien kirjo”* ovat erittäin rehellisiä, voimakkaita ja haastavia palautepelejä, jotka vaativat kokemusta toisten kanssa
- *”Imitaatiotervehdys”* ja *”Kehorakkaus”* antavat muiden nähdä ja heijastaa meitä syvällä tasolla, vaikka tapaisimme ensimmäistä kertaa
- *”Suuri guru-peli”* ja *”Anonyymit paljastukset”* pyytävät / antavat meidän luovuttamaan vastuun kokemuksestamme jollekin toiselle

Milloin mukavuusaluetta laajentavia pelejä käytetään:

- Self help-intoilijoiden kokoontumisissa, haastaviksi tarkoitetuilla työretriiteillä ja avoimien/kokeneiden AR-osallistujien kanssa
- Vakiintuneen ryhmän yhdistämiseksi jakamalla intensiivinen kokemus
- Session lopussa tai lähellä loppua

Sisällys

- *Kärpänen seinällä
- Suuri guru-peli
- Vaikutelmien kirjo
- Anonyymit paljastukset
- Imitaatiotervehdys
- Anteeksipyyntöprosessi
- Kehorakkaus

**“Kärpänen seinällä”

(eng. “Fly On The Wall”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 25–40 minuuttia kärpästä kohti

Tämä on erittäin tehokas tapa antaa palautetta, ja jos se tehdään voimakkaalla tulusuuden tasolla, sitä tulisi tasapainottaa arvostuksen kierroksella.

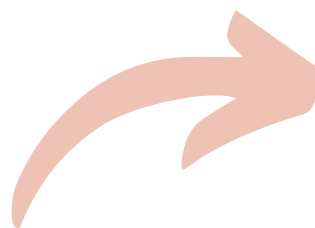
Peliohjeet

Yksi henkilö tarjoutuu olemaan kärpänen ja valitsee, haluaako hän reflektioiden olevan "mietoja, keskivahvoja vai tulisia".

Hän istuu ryhmän sivulla kasvot poispäin, ja muut keskustelevat hänestä 10–15 minuuttia ikään kuin hän ei olisi läsnä.

Räätälöi projektioidesi ekstravaganssi kärpäsen pyytämän tulusuuden tason mukaan. Vaikka et tuntisi henkilöä, josta juoruilet, yllättyt siitä, kuinka tarkkanäköinen olet. Kerro vain, mitä olet hänessä huomannut.

Kun aika on loppunut, pyydä kärpästä palaamaan ryhmään keskustelemaan ja/tai vastaanottamaan kysymyksiä 20 minuutin ajan siitä, mikä resonoi tai ei resonoinut, ja mitä hän tunsi jokaisen reflektion yhteydessä.





Variaatiot

- Kärpänen halikasassa:

Puhu kärpäsestä vain positiivisia huomioita tai arvioita. Voit käyttää pilkallista sävyä, ikään kuin olisit oikeasti juoruilemassa, mutta puhu sen sijaan arvostavasti.

- Gekko seinällä:

Kahden minuutin ajan osallistuja kertoo mahdollisimman yksityiskohtaisesti tulevaisuudesta, jonka hän haluaa toteutuvan. Sitten hän kääntää selkensä ryhmälle.

Kolmen minuutin ajan muut "positiivisesti juoruavat" siitä, että kyseisen henkilön fantasia on jo toteutunut. Esimerkiksi: "Oletteko nähneet Saraa viime aikoina? Törmäsin häneen toissapäivänä ostoksilla ollessani, ja hän näytti säteilevältä! Kysyin häneltä, mitä on tapahtunut, ja hän kertoi minulle kaiken uudesta urastaan eksoottisten lemmikkien käsittelijänä! Hän ei voinut lakata hehkuttamasta kilpikonnaa ja jättiläishämähäkkejä."

Sitten osallistuja kääntyy takaisin. Kahden minuutin ajan hän kuvailee fantasiansa toteutumisen kuulemisen vaikutusta.

Attribuutio

Kehittänyt Authentic World. Kärpänen halikasassa -variaatio Laila Amerman, Gekko seinällä -variaatio David Staab ja Eli Slater

“Vaikutelmien kirjo”

(eng. “Impression Spectrum”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 15-30 minuuttia

Tämä on ärhäkkä peli, mutta myös mehukas, ja se on loistava johdatus sanomatta jääneiden asioiden esiin tuomiseen.

Peliohjeet

Yksi henkilö tarjoutuu istumaan "kuumalla paikalla" ymmärtäen, että hän saa visuaalisen kuvan ihmisten subjektiivisista kokemuksista heistä.

Nimeä huoneen toinen pää "rakastan tätä henkilöä" -kulmaksi tai -sivuksi ja toinen pää "en todellakaan pidä siitä, miten tämä henkilö näyttäytyy".

Kuumalla paikalla oleva henkilö sulkee silmänsä. Ja kaikki siirtyvät siihen pisteeseen "kirjolla", joka kuvaa heidän kokemustaan kyseisestä henkilöstä.

Kuumalla paikalla oleva henkilö voi avata silmänsä, havaita, missä kaikki ovat kirjolla, ja hänellä on mahdollisuus kysyä kolmelta ihmiseltä, miksi he seisovat siinä missä ovat. Nämä henkilöt voivat joko antaa selityksen tai ohittaa.

Ohjeet fasilitaattorille

Pyydä jokaista vuoron alussa palaamaan tilan keskelle ennen kuin he ottavat uuden paikan kirjolla. Voit käyttää myös muita kirjo-kysymyksiä.

Attribuutio

Kehittänyt Sara Katelyn Yeater (Sky) Authentic Houstonista

“Imitaatiotervehdys”

(eng. “Imitation Introduction”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 10-20 minuuttia

Luotu henkilökunnan kokouksessa Authentic Leadership and Facilitation - koulutusta varten. Useimmat jäsenet tunsivat toisensa, mutta muutamat olivat uusia ryhmässä ja oppivat pelin joka tapauksessa. Se oli eloisa, suloinen, hultaton ja kiusallinen, ja se muodosti loistavan alun tiimin ryhmäytymiselle.

Tämä on luokiteltu haastavaksi peliksi, koska monet ihmiset pitävät matkimista hyvin haavoittuvana tapana tulla nähdyksi.

Peliohjeet

Muodostakaa parit piirissä, ja valitkaa sitten pari A ja B.

A käyttää kaksi minuuttia löytääkseen B:n ainutlaatuisen supervoiman - missä he ovat todella ainutlaatuisen hyviä ja miten se ilmenee joka hetki. Vaihtakaa rooleja.

Kiertäkää sitten piiriä. Jokainen henkilö esittelee kumppaninsa omana itsenään, sanomalla nimen ja supervoiman samalla, kun hän ilmentää toisen olemusta.

Esimerkiksi, jos kumppanini esittelisi minut, hän saattaisi istua hyvin hiljaa, katsoa harkitusti ympäri piiriä ja sanoa: "Olen Sara. Olen rakentavan kaaoksen voima maailmassa. Luon aitoutta pelkällä läsnäolollani ja sytytän yhteisöllisyyttä minne ikinä menenkin."

Sanoessaan tätä hän matki kehoni liikkeitä, puheen nopeutta ja sävyä sekä muita sanattomia eleitä. Valinnanvaraiset suosiosoitukset jokaisen esittelyn jälkeen.

Attribuutio

Keksinyt Sara Ness

“Kehorakkaus”

(eng. “Body Love”)

Asetelma: parit **aika:** 15–20 minuuttia

Meillä kaikilla on keho. Useimmille meistä se on kuitenkin sekä häpeän että ilon lähde. Tämä peli voi olla syvästi parantavaa kehon häpeään yksinkertaisen todistamisen voiman kautta. Olen todella nauttinut tämän pelaamisesta romanttisten kumppanien kanssa.

Peliohjeet

Jakautukaa pareihin ja valitkaa A ja B.

Henkilö A nähdään, henkilö B on näkijä. Parit voivat istua tai seistä.

Henkilö A aloittaa käyttämällä 3 minuuttia arvostaen kolme omaa kehonosaansa, kuten:

"Pidän vatsastani, koska ennen pidin siellä paljon jännitystä, mutta aloin kiinnittää enemmän huomiota hengitykseeni ja nyt se tuntuu rennommalta. Voin myös nyt katsoa peiliin tuomitsematta sitä yhtä paljon. Mielestäni sen kaaret ovat kauniit."

Henkilö A voi sitten käyttää minuutin määritelläkseen mahdolliset rajansa, kuten:

"Älä puhu vatsastani, käsivarsistani tai rinnoistani."

"Voit puhua mistä tahansa, mutta voin pyytää sinua lopettamaan, jos alan tuntea oloni epämukavaksi jossakin kohdassa."

Henkilö B käyttää sitten 3–5 minuuttia henkilön A kolmen kehonosan arvostamiseen. Nämä voivat olla samoja tai erilaisia kuin henkilö A alun perin mainitsi. Etene hitaasti ja tarkista säännöllisesti, onko A tyytyväinen vai haluaako hän kuulla lisää.

Jälkeenpäin henkilö A käyttää minuutin ajan vaikutuksen jakamiseen ja arvostuksen osoittamiseen.

Vaihda rooleja ja toista.

“Suuri guru - peli”

(eng. “Great Guru Game”)

Asetelma: kolmen hengen ryhmät **aika:** 1-2 tuntia

Tämän pelin pelaamiseksi kolmikoilla täytyy olla historiaa yhteisistä kokemuksista pidemmältä aikaväliltä, kuten usean kuukauden ajalta. Heidän tulisi tuntea toistensa yksityiskohdat melko hyvin ja heillä tulisi olla hyvä käsitys toistensa ydinolemuksesta ja varjoista. Jos näin ei ole, tämä harjoitus ei tuota haluttuja tuloksia. Tämä ei ole alkuvaiheen vuorovaikutuspeli.

Peliohjeet


Jaa osallistujat kolmikoihin, jotka koostuvat toisensa tuntevista ihmisistä.

Osallistuja A toimii ensin gurunä. B istuu A:n alapuolella ja aloittaa nimeämällä arvostuksen tai supervoiman, jonka he havaitsevat (tai kuvittelevat) toisessa. "Oi suuri guru! Sinun lahjasi on..."

Sitten B esittää kysymyksen guru A:lle, mieluiten jotain, jonka kanssa hän kamppailee omassa elämässään, kuten hän kysyisi gurulta, jonka tapaamiseksi hän on matkustanut monta kilometriä ja viikkoa. A vastaa korkeimmasta viisaudestaan. Koko tämän osion pitäisi kestää noin 3 minuuttia.

Vastattuaan Guru A antaa B:lle hartausharjoituksen, jonka voi tehdä heti, mahdollisesti C:n tai muiden huoneessa olevien kolmikoiden kanssa, auttaakseen heitä tutkimaan ja ilmaisemaan kysymystään. A tekee tämän sanomalla: "Se, mitä haluan sinulta ilmaistaksesi kokonaisuuttasi täydemmin on... Ja tämän ilmaisemiseksi harjoitukseni sinulle on..." Hänellä on 2 minuuttia aikaa kuvailla tätä.





B voi vastustaa harjoitusta vain, jos hän uskoo sen aiheuttavan merkittävää ja/tai peruuttamatonta vahinkoa itselleen tai muille. Muussa tapauksessa hänen on kokeiltava sitä 2 minuuttia, samalla kun Guru A ja kumppani C sanovat toistuvasti "KYLLÄ!!" tai "LISÄÄ!!"

Kun B on suorittanut harjoituksen, Guru A jakaa viisautta ja ohjausta uudelleen: "Se, mitä RAKASTIN, oli..." ja "Tarvitsisin lisää..." 1-2 minuutin ajan.

B tekee harjoituksen uudelleen 2-3 minuuttia ottaen huomioon tämän palautteen, muiden kannustaessa häntä. Hän päättää vuoronsa hiljaisella arvostuksella, taputuksilla ja/tai hengähdyksellä.

C voi nyt työskennellä Guru A:n kanssa (pidemmässä peliversiossa, jossa kaikki saavat olla Guruja kahdesti) tai vaihtaa paikkaa niin, että C on Guru ja B on kysymyksen esittäjä.

Attribuutio

Michael Porcellilta, keksitty ARC-koulutusta varten.

“Anteeksipyyntöprosessi”

(eng. “Apology Process”)

Asetelma: parit **aika:** 30 minuuttia

Tämä peli tutkii anteeksipyynnön tunnustamista ja harjoittelua, mutta siinä on se lisäjuttu, ettei tilanteen taustalla oleviin yksityiskohtiin mennä liikaa.

Peliohjeet

Valitkaa pareittain henkilö A ja B. Henkilö A on "anteeksipyytjä" ja henkilö B on "kuuntelija". Henkilö A sulkee silmänsä ja yhdistää itsensä merkitykselliseen anteeksipyyntöön, jota hän ei ole pyytänyt tai ei voi pyytää. Hengitä muutaman kerran. Ohjaaja antaa seuraavat ohjeet:

Muutama sana tarinoista ja salaisuuksista: Kun olen paikassa, jota pidän turvallisenä, suljetussa tilassa ihmisten kanssa, joihin olen yhteydessä, tunnen olevani avoin jakamaan paljon enemmän kuin muuten tekisin. Tämä voi myöhemmin johtaa "haavoittuvuuskrapulaan". Mutta jos pysyn läsnä tunteissani, reaktioissani ja havainnoissani hetkessä, voin pysyä täysin aitona paljastamatta yksityiskohtia, joiden jakamista saatan myöhemmin katua.

Tässä hengessä kutsun teidät keskustelemaan menemättä liikaa tarinaan. Esimerkiksi sen sijaan, että sanoisin "Bob, myönnän murtaneeni kätesi ja sitten nauroin enkä uskonut sinua, kun sanoit olevasi tuskissasi", sanoisin "Myönnän, että satutin sinua ja nauroin sinulle."

Tämä on kutsu: yksityiskohtien jakaminen ei ole väärin, mutta muista kunnioittaa itseäsi ja muita, jos niin päätät tehdä.

Seuraavia reflektointikehoitteita mukaillen, henkilö A käyttää lausealkuja anteeksipyyntöprosessissaan, kun taas henkilö B kuuntelee.



Tunnustus

"Tunnustan, että satutin sinua, kun..." (Myöntäen satuttamisen)

"Ymmärrän, että kokemasi loukkaus oli..." (Ymmärtäen satuttamisen)

"Kun pidit minua vastuullisena, tunsin..."

"Kun muut pitivät minua vastuullisena, tunsin..."

"Kun olin puolustuskannalla tämän suhteen, tuntui kuin..." (Millaista on tuntoa olevansa puolustuskannalla? Milloin siitä voisi olla hyötyä? Milloin ei?)

Vaikutus ja ymmärtäminen

"Kun tajusin, mitä olin tehnyt, tunsin..." (Millaista on tajuta, että olen loukannut jotakuta?)

"Kun näin vaikutuksen sinuun, tunsin..." (Millaista on nähdä jonkun tuska ja tietää, että olen itse syyllinen?)

Hyvitykset

"Jos haluat, voisin hyvittää tekemällä..." (Ei tarvitse olla kohtuullista.)

"Aion välttää jonkun satuttamista tällä tavalla uudelleen tekemällä..."

Sitten henkilö B, kuuntelija: kysy anteeksipyytäjältä, miten hän haluaa sinun vastaavan. Parhaasi mukaan (itseäsi kunnioittaen) vastaa sillä tavalla.

Jälkeenpäin B kertoo kokemuksestaan A:lle: "Tunsin sinut eniten, kun..."

Laajempi ryhmäkeskustelu

"Millaista oli pyytää anteeksi? Millaista oli kuunnella? Pyytää kuuntelijaa vastaamaan tietyllä tavalla? Kun sinua pyydettiin vastaamaan tietyllä tavalla? Vastata?"

Ohjeet fasilitaattorille

Tee tämä prosessi pareittain. Lue lauseenalut koko ryhmälle parien katsoessa toisiaan. Anna pareille tapa käyttää lauserunkoja yhdessä.

Attribuutio

David Betz-Zell



**T R A N S -
P E R S O N A A L I S E T
P E L I T**



Transpersonaaliset pelit

Oletko koskaan kokenut hetkeä, jolloin rajat itsesi ja muiden välillä hälvenivät? Tuntui, että et ainoastaan jakanut samaa todellisuutta, vaan koit sen samalla tavalla?

Transpersonaaliset pelit voivat auttaa meitä saavuttamaan tämän ykseyden tunteen. Katsekontaktista samanaikaiseen pohdintaan, itsensä projisoinnista muiden asemaan ja sanojemme kuulemiseen muiden suusta, nämä pelit luovat yhteyden, joka ulottuu paljon fyysisen ulkopuolelle.

- *“Pitkä katsekontakti”, “...JA...” ja “Värikaiku”* käyttävät sanatonta tai hölynpölykontaktia hypnotisoivan yhteystilan aikaansaamiseksi
- *“Vesimeloni”, “Kääntäjä” ja “Terminaattori”* ovat projektiopeljä, jotka leikkisästi kannustavat meitä kanavoimaan muiden todellisuutta
- *“Kuiskatut hellyydenosoitukset”* luo arvostavan kokemuksen koko ryhmän kanssa

Milloin transpersonaalisia pelejä käytetään:

- Retriittien ja muiden sessioiden loppupuolella
- Lämmittelyä kehollisuus- ja kosketuspeleille tai circlingiin
- Konferensseissa tai tapahtumissa, jotka keskittyvät "me-tilaan"

Sisällys

- Pitkä katsekontakti
- *Kääntäjä
-AND...
- Terminaattori
- Värikaiku
- Kuiskatut hellyydenosoitukset
- Vesimeloni



“Pitkä katsekontakti”

(eng. “Prolonged Eye Contact”)

Asetelma: parit **aika:** 5-15 minuuttia

Tämä peli on monille intensiivinen, koska emme usein vietä pitkiä aikoja suorassa katsekontaktissa toistemme kanssa. Historiallisesti pitkittynyt katsekontakti on viestittänyt aggressiosta. Nykyään se voi olla syvän yhteyden ja jaetun meditaation muoto, joka johtaa itsen ja toisen välisen rajan häilymiseen.

Peliohjeet

Järjestä tuoleista kaksi sisäkkäistä piiriä, toinen kasvot ulospäin ja toinen sisäänpäin. Osallistujat istuvat toisiaan vastakkain ja muodostavat katsekontaktin, puhumatta, 30 sekunnin - 5 minuutin ajaksi. Jakakaa harjoituksen jälkeen kokemuksestanne ryhmässä.

Ohjeet fasilitaattorille

Ehdotan, että katsekontaktiin varattu aika on aluksi lyhyt, ellei ryhmä ole jo harjaantunut tällaisessä yhteydessä olemisessa, tai kun haluat haastaa osallistujia.

Variaatio

Ohjattu katsekontakti: Anna joka minuutti, kun osallistujat ovat katsekontaktissa, ohjeita, kuten: "osoita haavoittuvuutta toiselle henkilölle", "osoita myötätuntoa", "katso toista henkilöä niin kuin uskot hänen haluavan tulla katsotuksi" jne.

Attribuutio

Katsekontaktiharjoitukset ovat yhtä vanhoja kuin toistemme silmiin katsominen on

“...JA...”

(eng. “...AND...”)

Asetelma: parit **aika:** 7 minuuttia

Tämä peli tutkii miltä tuntuu tulla yhteyteen ja erota toisista ihmisistä. Se on ihmeellistä.

Peliohjeet

Tämä on sanaton meditaatio. Hiljentykää pareittain kasvot vastakkain.

Keskittykää ensin siihen yhteyteen mikä teillä on toisiinne – siihen, että jaatte saman maailman toistenne kanssa, että voitte jollain tasolla samaistua toistenne tunteisiin, elämään ja kokemuksiin. Vielä syvemmällä, siihen, että parisi voisi olla peili itsellesi.

Ottakaa minuutti tai kaksi jakaaksenne toisillenne, millaista on olla YHTÄ.

Keskittykää sitten siihen, miten toinen on outo olento, oma universuminsa, joka ei ole koskaan täysin tunnettavissa, edes ihmiselle itselleen.

Ottakaa minuutti tai kaksi jakaaksenne toisillenne, millaista on olla KAKSI.



Lue sitten tämä Rumin sitaatti:

"Luulet, että koska ymmärrät 'yhden', sinun täytyy ymmärtää myös 'kaksi', koska yksi ja yksi tekevät kaksi. Mutta sinun täytyy ymmärtää myös 'ja'."

Keskity sanaan "ja".

Kehota osallistujia pohtimaan: Millaista on olla yksi, ja kaksi? Olla yksin, ja yhdessä? Tietää ja olla tietämättä?

Kiittäkää toisianne vuorovaikutuksesta. Jakakaa sitten ajatuksianne ryhmässä.

Ohjeet fasilitaattorille

Ohjaa osallistujia meditaatioon kehoitteiden avulla, laajenna niitä ja pidä taukoja jokaisen pohdiskelun jälkeen, jotta he voivat yhdistyä näihin ideoihin samalla kun katsovat toisiaan silmiin. Pelaa tätä joskus seurustelupelinä, jossa kävelemme ympäriinsä ennen kuin etsimme parin.

Attribuutio

Keksinyt Sara Ness Austin Love Juggernautista

“Värikaiku”

(eng. “Color Echo”)

Asetelma: parit **aika:** 5-15 minuuttia

Tämä peli vaikuttaa yksinkertaiselta, mutta se on potkaissut minut syviin jaetun todellisuuden kokemuksiin.

Peliohjeet

Jakautukaa pareihin.

Yksi pareista aloittaa sanomalla ääneen asioita valitsemastanne kategoriasta, kuten värejä, numeroita tai tunteita. Toinen pari toistaa sanan takaisin haluamallaan tavalla. Vaihtakaa rooleja.

Lopuksi, kumpi tahansa pari voi valita sanan. Jakakaa kokemuksesta.

Variaatiot

- Telepatia: Pari yrittää sanoa saman sanan samaan aikaan (bonus: samalla äänensävyllä!)
- Peilaus: Leikkikää kehon liikkeillä, yksi pari johtaa ja toinen peilaa. Kokeilkaa kaksi kierrosta, aloittamalla vain liikkeellä ja lisäämällä sitten sanoja (tai vain ääntelyä)
- Yhdistelmä: yksi pareista johtaa liikkettä, toinen ääntä
- “Tiedän mitä ajattelet...”: Pysäytä peli puolivälissä ja ohjaa osallistujia tekemään siitä seksikkäämpi. Palatkaa peliin ja katsokaa kuinka kuumaksi tunnelma kohoaa...

Attribuutio

Keksinyt Decker Cunov Authentic Worldistä.

Variaatiot Ross Cooperilta Authentic Houstonista.



**“Vesimeloni”

(eng. “Watermelon”)

Asetelma: parit **aika:** 10 minuuttia

“Vesimeloni” auttaa osallistujia ymmärtämään, kuinka paljon sanaton viestintä vaikuttaa heidän ymmärrykseen toisen tilasta ja voi johtaa syvällisiin jaetun todellisuuden hetkiin.

Peliohjeet

Muodostakaa parit ja päättäkää A ja B. Pelin aikana A:n tulisi sanoa vain sana “Vesimeloni”. B:n tulisi vastata: “Vaikutat siltä, että...” A:n “Vesimelonin” tulisi olla aito vastaus siihen, mitä he tuntevat B:n arvioinnin jälkeen. B:t lukevat, mitä he luulevat parinsa kokevan, ja projisoivat sen siihen sanoilla “Vaikutat siltä, että...”

Jatkakaa edestakaisin näin 3–5 minuuttia. Jakakaa pareittain ja koko ryhmässä.

Hauskan variaation luomiseksi kokeilkaa, että B ja A täydentävät lauseenalun: “Se, mitä todella ymmärrän sinusta, on...” pelin lopussa.

Variaatio

“Hei, nimeni on...”: Sen sijaan, että sanotte “Vesimeloni”, osallistujat esittelevät itsensä: “Hei, nimeni on...”, jota seuraa “Vaikutat siltä, että...”

Attribuutio

Authentic World, variaatio Ross Cooperilta Authentic Houstonista



**"Kääntäjä"

(eng. "Translator")

Asetelma: neljän hengen ryhmät **aika:** 10-15 minuuttia

Pelaamme tätä peliä nykyään lähes jokaisella edistyneiden retriitillä, usein 16 tai useamman hengen ryhmissä (8 puhujaa, 8 tulkkia), jotka keskustelevat mistä tahansa aiheesta ja vaihtavat rooleja 15-20 minuutin välein. Peli jatkuu, kunnes se saavuttaa syvyyden, jossa formaatti ei enää ole järkevä. Tällöin ryhmä on "syvästi sidoksissa toisiinsa (tai erittäin triggeröitynyt, mikä on myös arvokasta työstä läpi!)" ja siirrymme circling-harjoitukseen.

Peliohjeet

Jokaiselle jäsenelle annetaan numero - 1, 2, 3 ja 4.

- #1 täydentää lauseenalun tai aloittaa keskustelun, mahdollisesti vastauksena fasilitaattorin antamaan kehoitteeseen. Esim. "Se mitä huomaan sinussa on, että paitasi on tiukka."
- #2 kääntää tämän suodattamattomalle kielelle sanomalla ääneen, mitä hän ajattelee pelikumppaninsa sanojen takana todellisuudessa olevan, esim. "Olet kuuma ja haluaisin iskeä sinut, mutta en halua olla liian suora."
- #3 vastaa, esim. "Minusta tuntuu epämukavalta kuulla tuo."
- #4 kääntää, esim. "En halua olla tässä tilanteessa nyt."

Takaisin #1:n vuorolle, ja 1 ja 3 jatkavat 3-20 minuuttia (tai kunnes peli tuntuu päättyneeltä) tulkkien puhuessa, mitä "oikeasti" tapahtuu. Vaihtakaa sitten rooleja.





Ohjeet fasilitaattorille

Tätä peliä voi pelata kahdella tavalla – joko antamalla kaikille alussa kaksi yksinkertaista lausealkuvaihtoehtoa ja antamalla heidän valita, mitä he käyttävät missä tahansa vaiheessa, tai esitellemällä keskustelunaihe. Jonkin ajan kuluttua kukin ryhmä löytää oman selkeän dynamiikkansa, eikä kehoitteella ole enää merkitystä.

Hetkessä puhuvat (#1 ja #3) voivat vastata toisilleen tai käännökseen, mikä tahansa tuntuu elävimmältä ja pitää pelin käynnissä. Puhujien ei tulisi korjata kääntäjiään, elleivät he tunne oloaan todella epämukavaksi, jolloin he voivat keskeyttää pelin selventääkseen asiaa.

Muutaman ensimmäisen puhekieperoksen aikana sinun on pysäytettävä osallistujat, jotka alkavat vastata ennen kuin viimeisen henkilön tulkki on puhunut. Lopulta ryhmä alkaa valvoa itse itseään.

Attribuutio

Tämän pelin kehitti Annabeth Novitski Austin Love Juggernautista, ja monet myöhemmät pelaajat ovat tehneet siitä muunnelmia. Se perustuu Keyn ja Peelen "Obama's Anger Translator" -sketsiin.



“Terminaattori”

(eng. “Terminator”)

Asetelma: neljän hengen ryhmät **aika:** 40 minuuttia

Tämä on samankaltainen kuin Kääntäjä- ja Vesimeloni-pelit. Jos osallistujat ottavat pelin vakavasti, se voi olla sekä syvällinen että hulvaton, luoden odottamattomia syvän yhteisymmärryksen ja oivalluksen hetkiä.

Peliohjeet

Muodostakaa parit ja sitten nelikot. Jokaisessa neljän hengen ryhmässä toinen pari esittää kysymyksiä ja toinen vastaa. Valitse vastaajaparista A ja B.

Tässä on juju: kysyjät voivat esittää kysymyksensä vain käyttämällä pronominia "me" (kuten "olemme uteliaita..." tai "kuvittelemme sinun olevan...") riippumatta siitä, ajatteleeko kysyjä, että kyseessä on myös hänen parinsa kokemus. Niin ikään, vaikka kysymyksiä kysytään B:ltä, A vastaa heidän puolestaan toimien "henkisen kasvon" roolissa.

Esimerkki:

Kysymys 1 - "Huomaamme, että raavit päätäsi aina, kun sinulta kysytään perheestäsi. Mitä sinussa tapahtuu sillä hetkellä?" B (jolta kysymys kysytään): pysyy hiljaa. A, intuitio: "Yritän keksiä vastauksen, joka ei anna perheestäni huonoa kuvaa, vaikka minulla on ristiriitaisia tunteita lapsuudestani."

Hetkeen liittyvät tai henkilökohtaisiin kokemuksiin perustuvat kysymykset ovat parhaita, kuten "Millaista tämä on sinulle?", samalla tavalla kuin circling-harjoituksessa käytetään. Vältä informatiivisia kysymyksiä, ellei halua tämän muuttuvan improvisaatiopeliksi - A:n tulisi yrittää intuitioida B:n vastaukset, ei keksiä niitä.

Pelatkaa 5-7 minuuttia. Purkakaa, vaihtakaa rooleja ja toistakaa niin monta kierrosta kuin haluatte. Jos kaikki pelaavat jokaista roolia, peli kestää noin 30 minuuttia plus ohjausaika.

Attribuutio

Keksinyt Mike Blas Austinissa järjestetyille circling labille.

“Kuiskatut hellyydenosoitukset”

(eng. “Whispered Belongings”)

Asetelma: parit **aika:** 20 minuuttia **materiaalit:** paperia ja kyniä

Peliohjeet

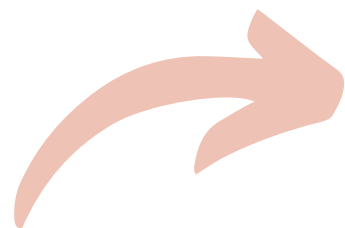
Muodostakaa parit ja pitäkää paperia ja kynät valmiina.

Asettukaa mukavasti ja kuvitelkaa jotain, mitä toivoisitte teille sanottavan, jotta tuntisitte olonne rakastetuiksi, yhteydellisiksi ja mukaan kuuluviksi. Käytä tähän kolme minuuttia.

Kun kaikilla on lause, kirjoittakaa se muistiin ja asettakaa se toisen henkilön nähtäville.

Molemmat parin jäsenet lukevat toisen lauseen hiljaisuudessa eivätkä puhu, mutta ottavat katsekontaktin, jos mahdollista, lukemisen jälkeen. Minuutin kuluttua parin jäsen, jolla on vaaleimmat silmät, nousee seisomaan. Toinen pareista jää istumaan.

Istujat voivat pitää silmänsä auki tai kiinni riippuen siitä, kuinka haastavan he haluavat harjoituksen olevan. Heidän tulisi pitää lauseensa näkyvissä, jotta toinen voi lukea sen.



Seisoville henkilöille annetaan sitten käsky kävellä sen henkilön luo, johon he tuntevat vetoa, ja kuiskata kyseisen henkilön lause tämän korvaan tai vain käyttää katsekontaktia yhteyden luomiseksi. Tämä kestää noin 4-5 minuuttia.

Seisojat istuutuvat ja vaihtavat rooleja. 3-4 minuutin kuluttua alkuperäiset parit palaavat yhteen.

Jokaisella on kaksi minuuttia aikaa jakaa kokemuksensa harjoituksen aikana esiin tulleista asioista. Myös koko ryhmän yhteinen jakaminen on voimallista.

Ohjeet fasilitaattorille

Jaa kaikille paperit ja kynät ja seuraa aikaa. Voit soittaa kelloa roolien vaihtamisen merkiksi.

Attribuutio

Keksinyt Kim Marie Glynn





P A L A U T T A V A T
P E L I T



Palauttavat pelit

Nonviolent Communicationin (NVC, väkivallaton vuorovaikutus) perustaja Marshall Rosenberg on kirjoittanut: *”Jokainen kritiikki, tuomitseminen, diagnoosi ja vihan ilmaus on traaginen ilmaus tyydyttämättömästä tarpeesta.”*

Mutta miten tyydytämme tarpeemme? Vaatii itsetutkiskelua edes tietää, mitä tarvitsemme. Vaatii rohkeutta esittää selkeä pyyntö, joka voisi auttaa meitä tyydyttämään tuon tarpeen. Ja jos olemme pyynnön vastaanottaja, voi vaatia harjoittelua virittäytyä kehoon ja hylätä pyyntö, jos siihen ei ole koko kehon kyllä-vastausta.

Palauttavat pelit luovat harjoitustilan, jossa osallistujat voivat ymmärtää tarpeitaan, esittää pyyntöjä, asettaa rajoja ja tunnustaa aidot halunsa. Ei suodattimia!

- *”Mini-peli”* luo yksinkertaisen tilan, jossa toinen voi tukea meitä läsnäolon kautta.
- *”Tuen pyytäminen”, ”Antamispeli” ja ”Vastaanottamispeli”* antavat meille mahdollisuuden pyytää muilta sitä, mitä tarvitsemme, ja toisille mahdollisuuden antaa se
- *”Pekoni” ja ”Neuvot”* ovat luovia formaatteja, joiden avulla muut voivat aavistella ja antaa meille tarvitsemamme
- *”Peili”, ”Korkeampi sisäinen puhe” ja ”Rakkaus ja itsensä rakastaminen”* haastavat meitä antamaan itsellemme voimavaroja, oivalluksia ja arvostusta

Milloin palauttavia pelejä käytetään:

- Yleensä pelisession keskellä tai lopussa, vaikkakin Mini-pelit on hyvä alussa
- Rajoja, suostumusta, halua, kosketusta ja/tai ihmisten miellyttämistä käsittelevissä koulutuksissa
- Antamaan osallistujille mahdollisuuden auttaa ja parantaa toisiaan

Sisällys

- Mini-peli
- Neuvot
- Tuen pyytäminen
- Peili
- Antamispeli (“voisitko sinä?”)
- Korkeampi sisäinen puhe
- Vastaanottamispeli (“voisinko minä?”)
- *Rakkaus ja itsensä rakastaminen
- *Pekoni

“Mini-peli”

(eng. “Minis”)

Asetelma: parit **aika:** 7 minuuttia

Tämä on kaunis, nopea peli, jonka avulla voimme kultivoida läsnäoloa ja auttaa osallistujia saapumaan itseensä ja ryhmään.

Peliohjeet

Pareittain, päättäkää A ja B.

B:llä on kolme minuuttia tehdä, sanoa tai ilmaista mitä tahansa tullakseen läsnäolevammaksi tässä hetkessä.

A todistaa B:tä puhumatta tai puuttumatta.

Kun kolme minuuttia on kulunut, A kysyy läsnäoloa edistävän kysymyksen, kuten: “Minkä väriset sinun sukkasi ovat?” tai “Miltä vasemman käden sormesi tuntuvat?”.
Vaihtakaa rooleja ja toistakaa.

Variaatio

Variaatio tästä pelistä on antaa A:n avustaa B:n läsnäolevammaksi tulemistä liikkumalla hänen kanssaan tai vastaamalla B:n pyyntöihin.

Attribuutio

Koettu Luminous Body – työpajassa Boulderissa. Läsnäoloon ohjaavien kysymysten ilmeiset juuret ovat Co-Counselingissa.



“Tuen pyytäminen”

(eng. “Asking For Support”)

Asetelma: parit **aika:** 15–20 minuuttia

Monien haasteidemme ytimessä on tyydyttämätön tarve. Tämä peli voi auttaa meitä kehittämään taitoa muuttaa tyydyttämättömät tarpeemme pyynnöksi voidaksemme yrittää saada tarvitsemaamme tukea ja tunteaksemme olomme jälleen kokonaisiksi säilyttäen suhteen samalla myös muihin.

Peliohjeet

Muodostakaa parit ja käytäkää muutama sekunti hiljaiseen katsekontaktiin ja läsnäoloon toistenne kanssa.

Henkilöllä A on kaksi minuuttia aikaa jakaa B:n kanssa tämä lauseenalku: "Se, minkä kanssa kamppailen tällä hetkellä, on..."

Pyydä sitten A:ta osallistumaan yhden minuutin ohjattuun meditaatioon:

"Sulje silmäsi ja tunne kamppailusi. Yritä pysyä sen sisälläsi olevan ydintunteen kanssa, jonka kanssa kamppaillet. Tunnetko pinnan alla tyydyttämättömän tarpeen? Ehkä merkityksellisyyden, rakkauden tai varmuuden tarpeen? Onko mitään, mitä toinen henkilö voisi tehdä auttaakseen sinua? Yritä kuvitella konkreettinen pyyntö, jonka voisit esittää. Yritä nyt olla myötätuntoinen kamppailuasi kohtaan: "Voisinko päästää irti vihastani, peloistani ja huolistani? Voisinko löytää syvemmän mielenrauhan?"

Henkilö A avaa silmänsä ja hänellä on minuutti aikaa esittää pyyntö B:lle käyttäen tätä lauserunkoa: "Tunnen... olisiko sinulla hetki aikaa tukea minua?" Jos kyllä, jatka kysymykseen "Se, mikä todella tukisi minua, on...". B:llä on kaksi minuuttia aikaa yrittää antaa A:lle hänen pyytämäänsä tukea.

Vaihtakaa rooleja ja purkakaa kokemus, kun molemmat parit ovat saaneet vuoronsa.

Attribuutio

Tuen pyytäminen on peräisin Patrick Wolfilta Los Angelesista.

**“Antamispeli”

(eng. “The Giving Game”)

Asetelma: parit **aika:** 10–20 minuuttia

Tämän pelin tarkoituksena on virittäytyä haluun, saatpa haluamaasi tai et. Tämä sisältää sen tunnistamisen, että EI halua täyttää tiettyä pyyntöä.

Se sisältää myös tietoisuuden siitä, mitä haluat, vaikka ajattelisitkin, ettei sitä voi saada. Rakastan tämän pelaamista treffeillä!

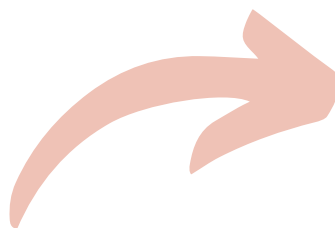
Peliohjeet

Valitkaa pareittain A ja B. A:lla on muutama minuutti (5–10 toimii hyvin) aikaa pyytää B:ltä juuri sitä, mitä hän haluaa B:ltä tai B:n kanssa. Pyynnöt voivat olla fyysisiä, henkisiä tai emotionaalisia (“Kertoisitko minulle, mitä ajattelet minusta? Hieroisitko minun selkäni? Kertoisitko minulle lapsuudestasi?”).

B:llä on mahdollisuus joko täyttää pyyntö, sanoa ei tai tehdä vastatarjous.

A:t jatkavat pyyntöjen esittämistä, kunnes heidän aikansa on loppunut, ja heitä tulisi kannustaa jatkamaan pyyntöjen tarkentamista, kunnes he saavat juuri sen, mitä he haluavat, edellyttäen, että B haluaa antaa sen (“Voisitko hieroa selkäni JA kertoa minulle, mitä pidät minussa viehättävänä, kuiskattuna korvaani, kun nojaan sinua vasten? Ja nyt voisitko hieroa hieman kovemmin ja ylempää? Ja puhua matalammalla äänellä? Ja nyt voisitko kertoa minulle, mitä mieltä olet kaikista pyynnöistäni?”).

Vaihtakaa rooleja. Jakakaa kokemuksesta.





Ohjeet fasilitaattorille

Kehota A:ta virittäytymään itseensä ja tarkistamaan aikomuksensa ennen pyyntöjen esittämistä, pyytämään, mitä he todella haluavat, ja käyttämään tarkennuksia, kunnes he ovat täysin tyytyväisiä. Kehota B:tä sanomaan ei, jos he epäröivät suostua, ja tunnustamaan ja kunnioittamaan omia rajojaan.

Variaatiot

- Haluun virittyminen: Ennen peliä osallistujat muodostavat parit ja antavat A:lle 1-2 minuuttia aikaa kysyä mitä he eniten haluavat B:ltä/B:n kanssa, B:n vain kuunnellessa ilman että hän antaa tai vastaa mitään. Jakakaa vaikutus, vaihtakaa ja halutessanne kierrättäkää pareja muutaman kerran ennen kuin valitsette toimia.
- Kuuma antamispeli: Muodosta kaksi osallistujien piiriä, ulompi ympyrä sisäänpäin ja sisempi ympyrä ulospäin. Pareilla on 10 sekuntia aikaa olla katsekontaktissa toistensa kanssa ja sitten 30 sekuntia lauseen "Haluan tältä vuorovaikutukselta..." täydentämiseen. Jokaisella parilla on 2-3 minuuttia aikaa pelata antamispeliä (yllä). Parit jakavat kokemuksestaan, minkä jälkeen ulompi ympyrä siirtyy yhden paikan eteenpäin parien kierrättämiseksi.
- Avaruusolioiden suostumuspeli: Osallistujat esittävät pyyntöjä vuorotellen siansaksaksi. Parit tunnustelevat kyllä- tai ei-vastauksiaan ja antavat vastauksen. Jos kyllä, ryhmät ryhtyvät toimintaan ja improvisoivat juuri sopimaansa.

Attribuutio

Mukailtu Authentic Woman Experience -tapahtumasta, Austin Love Juggernautin variaatioilla. Tästä on tullut yksi suosikeistamme.

“Vastaanottamispeli”

(eng. “The Receiving Game”)

Asetelma: kolmen hengen ryhmät **aika:** 15-20 minuuttia

Tämä on hybridi "Antamispelistä (voisitko sinä?)" ja pelistä nimeltä "Toimijuus ja yhteisöllisyys". Se sai inspiraationsa teemasta Toimijuus ja luvasta harjoittaa omaa valinnanvapautta myötätuntoisessa tilassa. Halusta nähdä, mitä osallistujat tekevät näillä "toimijuustyökaluilla", tämä peli ei tarkoituksella kutsu yhteistyöhön tai molempien ehdotusten valitsemiseen. Tämä vaikuttaa hedelmälliseltä peliltä ihmisille, joita kiehtoo rikkoa itsekunnioitukseen liittyviä sääntöjä...

Peliohjeet

Valitse A, B ja C. A:t toimivat "neuvottelijoina" jokaisella kierroksella. Sekä B että C esittävät pyyntöjä A:lle, joka sitten harkitsee ääneen ja valitsee yhden voittavan pyynnön. Pelin luonteen ja sen vuoksi, kuka A saattaa olla, pyynnön ei tarvitse olla käytännöllinen tai toteutettavissa annetussa ajassa.

Ensin hidasta tahtia ohjatulla meditaatiolla, jossa B:t ja C:t sukeltavat itseensä ja siihen, mitä he TODELLA haluavat A:lta.

B:t esittävät sitten pyyntönsä ja A paljastaa, miten hän alun perin vastaanotti pyynnön, somaattisesti ja/tai emotionaalisesti. Tämä kestää noin 1,5 minuuttia. Jos se tuntuu tarpeelliselta, anna A:n hetki uppoutua itseensä seuraavan pyynnön vastaanottamista varten.

Nyt on C:n vuoro esittää pyyntö ja A:n vuoro paljastaa, miten hän alun perin vastaanotti pyynnön, somaattisesti ja/tai emotionaalisesti. A:lla on sitten kaksi minuuttia aikaa punnita kahta pyyntöä suullisesti ja valita (mahdollisuudella tehdä vastatarjous). Toista tämä prosessi jokaisen kolmikön jäsenen kanssa.

Attribuutio

Luonut Sara Katelyn Yeater (SKY) Authentic Houstonista

**“Pekoni”

(eng. “Bacon”)

Asetelma: koko ryhmä tai pienryhmät **aika:** 1.5 tuntia

Tämä peli luotiin tarkoituksena ruokkia yhteisön johtajia, jotta he voivat ruokkia yhteisöä. Wouter (pelin kehittäjä) pelaa sitä tiimensä kanssa säännöllisesti viikonlopputyöpajojen jälkeisenä päivänä.

Peliohjeet

Ryhmä jaetaan kolmeen rooliin: Enkelit, Vastaanottajat ja Vapaat toimijat.

Kysy: "Jos jonkin välttämättömän ravintoaineen puuttuminen estäisi Vastaanottajaa saavuttamasta täyttä upeuttaan, mikä se olisi?"

Enkelit käyttävät ± 10 minuuttia selvittääkseen, mitä Vastaanottajien elämästä puuttuu juuri nyt (käyttäen autenttisen vuorovaikutuksen taitojaan), ja käyttävät sitten ± 20 minuuttia sen toteuttamiseen, hyödyntäen Vapaita toimijoita tarpeen mukaan.

Vaihtakaa rooleja, kunnes kaikki ovat saaneet mahdollisuuden antaa, selvittää ja vastaanottaa.

Attribuutio

Kehittänyt Wouter Slegers Authentic Europesta



“Neuvot”

(eng. “Advice”)

Asetelma: parit **aika:** 10 minuuttia

Tämän pelin tarkoituksena on osoittaa, että neuvot voivat olla pätevä tapa huolehtia toisesta, mutta ne ovat paljon hyödyllisempiä, jos tiedämme saavamme neuvoja ja todella haluamme niitä.

Peliohjeet

Jaa osallistujat pareihin.

Pari A puhuu kahden minuutin ajan jostakin elämäntilanteesta, jossa hän haluaa jonkin olevan toisin, tai jossa hän ei yksinkertaisesti ole tyytyväinen nykyiseen tilanteeseensa.

Pari B kysyy: "Haluatko neuvoja?"

Jos A vastaa kyllä, anna neuvoja yhden minuutin ajan.

Jos A vastaa ei, tarjoa kumppanille B hartiahierontaa, halausta tai mitä tahansa muuta välittävää (tarkista halukkuus vastaanottaa ennen tarjouksen toimeenpanoa) yhden minuutin ajan.

Attribuutio

Jason Digges Integral Centeristä



“Peili”

(eng. “Mirror, mirror”)

Asetelma: parit **aika:** 15–20 minuuttia

Usein neuvojen antaminen muille on helpompaa kuin itselleen. Tässä pelissä voimme tehdä molempia!

Peliohjeet

Jakautukaa pareihin, A ja B. Anna jokaisen miettiä tilanne, jossa he kysyisivät neuvoa muilta, haluaisivat muuttaa tilannetta tai yksinkertaisesti haluaisivat saada näkökulman.

A käyttää sitten 2–3 minuuttia tilanteen kuvailemiseen parilleen.

B toistaa sanatarkasti A:n sanoman 1–2 minuutin ajan muuttamatta pronomineja ja niin paljon samalla tunteella / sävyllä kuin autenttisuuden säilyttäminen sallii, jotta tilanne vaikuttaa siltä kuin se tapahtuisi heille itselleen.

B päättää kysymällä A:lta: "Onko sinulla minulle neuvoja?"

A vastaa sitten neuvopyyntöön 2–3 minuutin ajan.

Toista prosessi vaihtaen rooleja.

Attribuutio

Emma Joe Anderson Authentic Houstonista

“Korkeampi sisäinen puhe”

(eng. “Higher Self-Talk”)

Asetelma: pienryhmät **aika:** 30–45 minuuttia

Tämä peli on kuin itseen keskittyvä Guru-peli ja mahtava itsensä löytämisen harjoitus.

Peliohjeet

Jakautukaa pienryhmiin (4–6 henkilöä).

Yksi henkilö kustakin ryhmästä seisoo oman tuolinsa takana ja ilmentää korkeampaa minäänsä.

Muut esittävät kysymyksiä korkeammalle minälle. Esimerkiksi, jos Rob pelaa peliä, hänen ryhmänsä voisi kysyä Robin korkeammalta minältä: "Mitä mieltä olet Robista?" "Kuunteleeko Rob sinua?" "Mitä haluat kertoa Robille?" tai yleisemmin: "Mikä on elämäsi tarkoitus?" "Miltä sinusta tuntuu?" jne.

Jokainen osallistuja saa 5–7 minuuttia.

Attribuutio

Kehittänyt Jordan Myska Allen Integral Austinille



**“Rakkaus ja itsensä rakastaminen”

(eng. “Love and Self-Love”)

Asetelma: kolmen hengen ryhmät **aika:** 1 tunti

Tämä peli on täydellinen sekoitus ryhmän välistä yhteyttä ja henkilökohtaista syvyyttä. Se on myös mielenkiintoinen tapa tutkia kokemaamme mukavuusastetta itsemme rakastamisen ja muiden rakastamisen välillä. Tämä peli on jäänyt mieleeni yhtenä ehdottomista suosikkipeleistäni jo pelkästään siksi, kuinka täynnä rakkautta tunnen olevani pelaamisen jälkeen.

Peliohjeet

Valitse, kuka aloittaa (A).

A kertoo ryhmänsä muille jäsenille 3–5 minuutin ajan jostakusta, jota hän rakastaa, pyrkien todella pääsemään kosketuksiin tuon rakkauden ja huolenpidon tunteen kanssa siitä kertoessaan.

Seuraavan 3–4 minuutin ajan ryhmän muut jäsenet (B ja C) kertovat, miten jakaminen vaikutti heihin (mitä he tunsivat, mitä he ymmärsivät kyseisen henkilön yhteydestä jne.).

Seuraavaksi A puhuu 3–5 minuuttia siitä, miksi hän rakastaa itseään, yhtä paljon huolenpitoa ja tunteita osoittaen kuin puhuessaan toisesta.

Muut ryhmän jäsenet kertovat vaikutuksistaan 3–4 minuutin ajan.

Ohjeet fasilitaattorille

Sekoita ryhmät (tai pidä samana) ja vaihda jakajaa.

Attribuutio

Decker Cunov ohjasi tämän pelin Alethia in Boulderissa heinäkuussa 2013



**A R V O S T U S -
P E L I T**



Arvostuspelit

Kukapa ei nauttisi siitä, että hänen rakkaustankkinsa täyttyy? Pienikin määrä struktuuria antaa meille hyvän tilaisuuden tehdä jonkun toisen päivästä, viikosta tai kuukaudesta paremman.

Arvostuspelit antavat osallistujille mahdollisuuden jakaa nähdyksi tulemisen lahjaa toisilleen, juuri sellaisina kuin he ovat. Nämä pelit luovat inspiraation, tunnustuksen, kiitollisuuden ja rakkauden hetkiä. Ne ovat loistavia ennen ja jälkeen intensiivisten pelien tai kokemusten.

- *“Kiitollisuuspäiväkirja”* ja *“Taianomaiset hetket”* saavat meidät pohtimaan kokemuksia, joista olemme kiitollisia omassa elämässämme
- *“Rakkausbuusteri”* ja *“Luonnostelma”* antavat meille mahdollisuuden arvostaa yksinkertaisesti huomaamalla, mitä on olemassa, ja näkemällä sen uusin silmin
- *“Hanhi”*, *“Arvostus-dyad”* ja *“Arvostuksen kuuma paikka”* vaativat improvisointia siitä, mitä arvostamme, ja niitä voidaan pelata myös tuntemattomien kanssa
- *“Rakkaussuihku”*, *“Loppuarvostukset”*, *“Yhteisöarvostukset”* ja *“Henkilökohtaisuudet”* ovat loistavia lopetuspelejä mihin tahansa tapahtumaan, sillä ne antavat jokaiselle osallistujalle mahdollisuuden vastaanottaa

Milloin arvostuspelejä käytetään:

- Arvostuspelit toimivat hyvin sydämen avaamiseen sessioiden alkuvaiheessa
- Ennen raskaampia palaute- ja varjopelejä, tai niiden jälkeen
- Kun haluat antaa rakkautta erityiselle henkilölle, kuten syntymäpäiväsankarille
- Retriitin tai koulutuksen lopussa, jotta ihmiset voivat lähteä rakkauden huumassa

Sisällys

- Kiitollisuuspäiväkirja
- Arvostus-dyad
- Taianomaiset hetket
- *Rakkaussuihku
- *Rakkausbuusteri
- Loppuarvostukset
- *Luonnostelma
- Yhteisöarvostukset
- Hanhi
- *Henkilökohtaisuudet

“Kiitollisuuspäiväkirja”

(eng. “Gratitude Journal”)

Asetelma: pienryhmät **aika:** 15 minuuttia **materiaalit:** paperia ja kyniä

”Otin tämän [pelin inspiraation] positiivisesta psykologiasta, enimmäkseen Tal Ben-Shaharin Harvardin luentosarjasta (saatavilla YouTubesta ja lämpimästi suositeltava). Tavallisesti kiitollisuuspäiväkirjaan kirjataan päivän päätteeksi viisi asiaa, joiden äärellä meditoit sydänlähtöisesti 10 minuuttia, jotta voit kokea todellista kiitollisuutta siitä, mitä sinulla on elämässäsi.” – Chris

Peliohjeet

Peli pelataan 3–5 hengen ryhmissä. Jokainen osallistuja saa paperilapun ja jotain, jolla kirjoittaa.

Käytä muutama minuutti kirjoittaaksesi ylös kolme asiaa, joista olet todella kiitollinen. Aitouden nimissä, todella pysähdy ja pohdi, mistä olet kiitollinen juuri nyt elämässäsi – sen sijaan, että kirjoittaisit pelin vuoksi vain jotakin. Tee siitä merkityksellistä.

Ryhmissä jokainen osallistuja saa aikaa (suositus 75 sekuntia aiheetta kohden) kertoakseen muulle ryhmälle, miksi kirjoittamasi asiat ovat sinulle merkityksellisiä.

Ohjeet fasilitaattorille

Suosittelen kellon käyttöä aiheiden ja kierrosten välillä siirtymiseen, jotta pysytte liikkeessä. Se, että yhdelle aiheelle ei anneta tarpeeksi aikaa tai sitä annetaan liikaa, voi todella vaikuttaa aiheen koettuun tärkeyteen sekä kuulijan että puhujan mielessä. Aloitin tämän heti ”Valituspelin” ja ”Korkeampi sisäisen puhe”-pelin jälkeen. Tällä tavoin ihmiset siirtyvät valittamisesta korkeamman minänsä ääneen ja kiitollisuuteen siitä, mitä heillä on elämässään. Ihmiset huomasivat sen ja pitivät siitä todella paljon.

Attribuutio

Tämä peli tulee Chris Gongawarelta, Feel the Real Oahusta.

“Taianomaiset hetket”

(eng. “Magical Moments”)

Asetelma: koko ryhmä tai pienryhmät **aika:** 15-25 minuuttia

Tämä harjoitus on opastettu retki taianomaiselle muistojen polulle.

Peliohjeet

Jokainen käyttää hetken keskittyäkseen meditaatioon, halutessanne voitte käyttää seuraavaa tekstiä:

Otetaan hetki itseen laskeutumiseen. Hengitä syvään sisään samalla kun lasket kahdeksaan (laske kahdeksaan) ja hengitä ulos laskiessasi kahdeksaan (laske kahdeksaan) samalla vapauttaen kaikki tietoiset ajatukset mielestäsi. Sulje silmäsi hitaasti. Ajattele taianomaiselta tuntunutta hetkeä elämässäsi. Mitä tahansa mieleesi tulee ensimmäisenä. Tuo mieleesi kaikki mahdolliset kokemuksen vivahteet. Mitä haistoit tuona hetkenä? Mitä värejä näit? Mitä ääniä kuulit? Kuinka kovia tai hiljaisia äänet olivat? Oliko musiikkia? Miltä asiat tuntuivat kosketettaessa? Millaisia tekstuureja koit mitäkin kehonosia vasten? Mitä maistoit, jos mitään? Missä mielialatilassa muistat olleesi? Tuo tietoisuutesi tuohon hetkeen. Koe se uudelleen nyt.

Ajattele sitten hetkeä elämässäsi, joka tuntui taianomaiselta, ja palaa muistoon kaikilla aisteillasi. Käytä hetki tai pari eläksesi tuo taianomainen kokemus uudelleen. On tavallista kuulla naurua ja muuta ilmaisua.

Avaa sitten hitaasti silmäsi. Jakakaa kokemuksia lausealulla "Taianomainen hetki, jonka muistan, on...". Sisällytä tarinaan niin monta väriä, tuoksua, makua, tekstuuria ja tunnelmaa kuin mahdollista maalataksesi käsin kosketeltavan kokemuksen kaikille kuuntelijoille.

Attribuutio

Luonut Roxanne Jarrett

**“Rakkausbuusteri”

(eng. “Love Blaster”)

Asetelma: yksin, sitten parin kanssa, lopuksi nelikot **aika:** 15 minuuttia

Rakkausbuusteri on välitön ihmetyksen ja ilon herättäjä. Sen avulla voit huomata valinnanvapauden tietoisuutesi suunnassa. On myös hauskaa kokea juoruilu eri näkökulmasta – puhua toisillenne siitä, mitä arvostatte toisissanne!

Peliohjeet

Jokainen osallistuja valitsee huoneesta esineen. Huomioi ja arvosta kaikkea tässä esineessä 1-2 minuutin ajan, sanallisesti tai sanattomasti. Sulje sitten silmäsi huomataksesi ja arvostaaksesi arvostuksen tunnetta.

Valitkaa sitten pareittain toinen esine ja arvostakaa sitä yhdessä 2-3 minuuttia puhuen siitä, mitä näette ja mistä nautitte.

Lopuksi jokainen pari (A ja B) löytää toisen parin (C ja D). Kahden minuutin ajan A ja B voivat kuiskata toisilleen asioita, joita he huomaavat ja arvostavat C:ssä ja D:ssä, antamatta C:n ja D:n kuulla (tai intensiivisyyden lisäämiseksi tehkää tämä vuorotellen, jotta toinen pari voi kuulla!). C ja D tekevät samoin. Varaa tämä jälkeen 2-3 minuuttia aikaa, jotta parit voivat jakaa arvostuksensa toistensa kanssa.

Päätä lyhyeen meditaatioon, jossa osallistujat voivat arvostaa kokemaansa arvostuksen tunnetta. Jakakaa kokemuksesta ryhmässä.

Ohjeet fasilitaattorille

Tämä peli on mielenkiintoista yhdistää peleihin, jotka keskittyvät itseen tai toisiin kohdistuvaan arvostelemiseen. Voit myös kutsua osallistujat pidempään meditaatioon kehotuntemustensa huomaamisen ja arvostamisen äärelle.





Variaatiot

- Ekstrarutistus: Käytä tätä, jos haluat pelin kestävän muutaman minuutin pidempään tai jos sinulla ei ole nelikoihin sopivaa osallistujamäärää. Arvosteltuaan esinettä pareittain, parit katsovat toisiaan silmiin hiljaisuudessa. Jokainen osoittaa samanlaista huomiota ja arvostusta vastapäätä olevaa henkilöä kohtaan... nauttii kyseisen henkilön fyysisistä ominaisuuksista, siitä, miten tämä henkilö juuri arvosti esinettä, sitä miten hän jakaa kanssasi yhteisen historian. Huomaa sitten, että sinua kohtaan osoitetaan samanlaista arvostusta - että joku pitää sinua yhtä suuren ihmetyksen ja ilon arvoisena kuin sinä pidät häntä. Tarkkaile hymyjä... siirry sitten nelikoihin tai päätä peli jakamalla kokemuksesta.
- Arvostuskolminaisuus: Pelataan pareittain, sitten nelikoilla ja lopuksi pareittain. Jokaisesta parista yksi henkilö tuo puhelimensa (lentokonetilassa) tai peilin myöhempää käyttöä varten. Ensin jokainen pari valitsee huoneesta esineen ja käyttää 7-10 minuuttia sen huomioimiseen ja arvostamiseen suullisesti keskenään, aivan kuin he tekisivät taidemuseossa. Seuraavaksi parit liittyvät nelikoiksi. Jokainen alkuperäinen pari kuiskaa huomioitaan ja arvostuksiaan toisesta parista, ikään kuin juoruillen. Antakaa sitten nelikoille 3-5 minuuttia aikaa jakaa nämä arvostukset ääneen keskenään. Lopuksi alkuperäiset parit ottavat esiin puhelimensa tai peilinsä ja käyttävät sitä itsensä tarkastelemiseen. Henkilö A arvostaa itseään samalla kun henkilö B todistaa. Kun A jää jumiin, B voi antaa aiheen tai ehdottaa ideoita, kuten "Mistä pidät silmissäsi?" 4-5 minuutin kuluttua parit vaihtavat rooleja. Varaa aikaa prosessoinnille ja purkamiselle.

Attribuutio

Sara Ness kehitti tämän Austinissa järjestettävään kiitospäivän peliin. Muunnelmat Amy Silvermanin.

**“Luonnostelma”

(eng. “Sketch Appreciation”)

Asetelma: parit **aika:** 15–30 minuuttia

Tämä peli voi olla erityisen intiimi, ja rakkaan kanssa pelaaminen vie sen aivan uudelle tasolle. "Pelasimme tätä ensimmäisen kerran vuoden 2016 All-Texas AR-retriitillä Camp Young-Judeassa. Pelasimme myöhään illalla nuotion äärellä, joka loi taianomaisen hehkun ja varjot kasvoille. Vietimme yli 30 minuuttia jakamiseen, ja jokaisella osallistujalla oli jaettavanaan voimakas kokemus. Toisen kerran pelasimme Authenticity Partner Playshopissa Austinissa, jota Brave ja minä fasilitoimme." ~Megan

Peliohjeet

Osallistujat jakautuvat pareihin ja istuvat vastakkain. Käytä minuutti tai kaksi toistenne silmiin katselemiseen.

Valitse henkilö A ja henkilö B. A alkaa arvostaa B:tä. A leikkii olevansa taiteilija ja B on hänen mestariteoksensa. Kuvittele, että sinulla on kaikki työkalut käytettävissäsi tätä mestariteosta varten: vesiväri, savi, hiili, väriliidut, mitä ikinä päätätkään.

Ota nyt työkalusi ja ala piirtää pariiasi. Tarkista oletuksesi koskettamisesta ja haasta mukavuusaluetta asettamalla sormesi kevyesti heidän iholleen koskettaaksesi, kun alat luonnostella heitä eloon, piirtäen heidän kasvopiirteitään, ryppyjä ja pisamia. Katso heidän ilmeidensä muutoksia ja piirrä halutessasi uudelleen. Lopuksi hengitä syvään ja ota 30 sekuntia hiljaiseen huomiointiin.

Anna 5–7 minuuttia sekä A:n että B:n jakamiselle. Vaihda ja toista niin, että B luonnostelee A:n.

Ohjeet fasilitaattorille

Lue kappaleet 2 ja 3 osallistujien ohjaamiseksi.

Attribuutio

Brave Legend Pietri ja Megan Rose Browning (Austin Love Juggernaut ja Alchemy of We)

“Hanhi”

(eng. “Like, Like, GOOSE!”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 20–30 minuuttia

Klassisen lastenpelin muunnelmä. Pelataan kuten alkuperäisessä, mutta "ankat" korvataan asioilla, joista puhuja pitää kosketettavassa henkilössä.

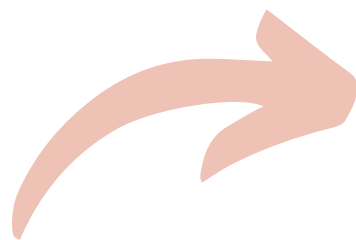
Vaikka osallistujien voi olla vaikea keksiä vastauksia nopeasti, varsinkin ryhmissä, jotka tuntevat toisensa hyvin, tämä voi olla hauska tapa tuoda hieman liikettä ja spontaaniutta ryhmän olemiseen. Arvostelumuunnelmä on rohkea harjoitus, joka herättää tuomitsemisen tai tuomituksi tulemisen emotionaalisen vaikutuksen leikkisällä ja yksinkertaisella tavalla.


Peliohjeet

Yksi henkilö kävelee piirin ulkopuolella koskettaen ohikulkiessaan kevyesti osallistujien päitä ja ilmaisten yhdellä sanalla arvostuksen jokaisesta heistä.

Kun piiriä kiertävä on valmis, hän voi arvostuksen sijaan sanoa "HANHI!", ja kohdalla olevan osallistujan on jahdattava häntä piirin ympäri ennen kuin hän saavuttaa tyhjän tuolin.

Jos jahtaava osallistuja onnistuu saamaan arvostajan kiinni, arvostaja pysyy roolissaan. Jos ei, hanhesta tulee kiertävä arvostuksen osoittaja. Pelaa niin kauan kunnes sydämenne ovat kylläisiä. Käytä 10 minuuttia jakamiseen.





Ohjeet fasilitaattorille

Muistuta osallistujia kunnioittamaan itseään. Tämän pelin ydin on jakamisissa. Miten otamme vastaan arvioita? Arvioidessamme, olemmeko taipuvaisia arvostukseen? Projisointiin? Negatiivisuuteen? Miten kypsyytys vaikuttaa arvion antamiseen ja vastaanottamiseen? Vaikka tässä pelissä on paljon potentiaalia, se saattaa vaatia jatkopelin rakkaudelle ja arvostukselle, kuten "Rakkausbuusteri".

Variaatiot

- Asiat, joista pidän: Päitä taputtava henkilö nimeää asioita, joihin hänellä on yhteys, kuten "koripallo" tai "meditaatio". Kun he ovat valmiita valitsemaan hanhen, he sanovat jotain, JOKA EI resonoi (kuten "politiikasta keskusteleminen"), taputtavat seuraavan päätä ja juoksevat!
- Tuomitseminen, tuomitseminen, HANHI!: "Ankat" (arvostukset) korvataan impulsiivisella tuomiolla, joka tehdään taputuksen kohteesta.

Attribuutio

Alun perin keksinyt Megan Rose Browning (Austin Love Juggernaut ja Alchemy of We)

“Arvostus-dyad”

(eng. “Appreciation Dyads”)

Asetelma: parit **aika:** 7-10 minuuttia

Tämä on suosikkipelini illan päätteeksi.

Peliohjeet

Pariutukaa ja valitkaa A ja B.

Jokaisella on viisi minuuttia aikaa täydentää lauseenalku: "Kanssasi ollessani, arvostan..." (jotain nykyhetkessä, joko itsestään, toisesta henkilöstä tai molemmista).
Vaihtakaa rooleja.

Valinnainen: tee tämä edestakaisin tapahtuvana arvostukseen keskittyvänä huomaamispelinä.

Ohjeet fasilitaattorille

Inspiraatio usein loppuu muutaman ensimmäisen minuutin jälkeen, ja UUSIEN arvostettavien asioiden etsiminen johtaa kauniiseen yhteyteen.

Voitte myös vaihtaa paria kierrosten välissä.

Attribuutio

Ross Cooperilta Authentic Houstonista



“Arvostuksen kuuma paikka”

(eng. “Appreciation Hot Seat”)

Asetelma: pienryhmät (4-7 osallistujaa), koko ryhmä **aika:** 5-10 min / osallistuja

Tunneemeko toisemme tarpeeksi hyvin kehuaksemme toisiamme tavoilla, jotka osuvat? Tämä voi olla todella ärsyttävä peli heille, joilla on vaikeuksia vastaanottaa arvostusta.

Peliohjeet

Yksi henkilö ilmoittautuu vapaaehtoisesti kuumalle paikalle.

Kaikki muut jakavat arvostusta häntä kohtaan. Nämä voivat olla asioita, joita olemme kokeneet tässä henkilössä, tai ne voivat olla asioita, joiden intuitiivisesti uskomme olevan totta hänestä.

Kuumalla paikalla oleva henkilö jakaa ajoittain arvosanansa 1-5 siitä, kuinka KUUMAKSI hän kokee olonsa kuullessaan nämä arvostukset.

Attribuutio

Toimittanut David Betz-Zall ja Laureli Shimayo Authentic Seattlesta



**“Rakkaussuihku”

(eng. “Shower of Love”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 5-15 minuuttia

Tämä peli on nopea, kaunis, uskomattoman suloinen. Käytän sitä koulutusten ja kokousten lopuksi, syntymäpäiväjuhlissa ja aina kun haluan saada jonkun punastumaan.

Peliohjeet

Jokainen osallistuja saa mahdollisuuden olla arvostuksen kohteena.

Kun aika alkaa, ryhmän jäsenet sanovat sanan tai kaksi, mitä tahansa mieleen tulee, kyseiselle osallistujalle - ehkä jonkin olennaisen ominaisuuden, jota hän ilmentää, jonkin vaikutuksen, jonka hän saa aikaan, jonkin ominaisuuden, jota arvostetaan.

Kuka tahansa voi sanoa sanoja. Osallistujat voivat myös toistaa jonkun toisen antaman sanan, josta ovat samaa mieltä. Anna sanojen muodostaa arvostusten kollaasi 1-2 minuutin ajan ja sano sitten "Kiitos" lopettaaksesi vuorovaikutuksen, kun ajastin soi.

Siirry seuraavaan henkilöön.



“Loppuarvostukset”

(eng. “Ending Appreciations”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 10-20 minuuttia

Suloinen lopetus mille tahansa ryhmätapahtumalle. Isompien ryhmien kohdalla varaa tarpeeksi aikaa, jotta jokainen saa vuoronsa.

Peliohjeet

Jokainen osallistuja kertoo vasemmalla (tai oikealla) puolellaan olevalle henkilölle jotakin mitä hänessä arvostavat keskittyen vaikutuksiin, joita ovat kokeneet viimeisen parin tunnin tai päivän aikana.

Attribuutio

Koin tämän Jordan Myska Allenin Integral - tapaamisessa



“Yhteisöarvostukset”

(eng. “Community Appreciations”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 10-20 minuuttia

Tämä on ihana tapa kunnioittaa yhteisön eri osia. Loistava peli minkä tahansa viikonloppureitin tai koulutuksen päättämiseen.

Peliohjeet

Muodostakaa seisova piiri.

Tunnistakaa yhteisöstänne alaryhmä, kuten "Fasilitaattorit", "Miehet", "Naiset", "Ihmiset, jotka osallistuvat jokaiseen hiton tapahtumaan" jne. Tämä ryhmä nousee seisomaan ja siirtyy keskelle.

Pyydä sitten 3-5 henkilöä antamaan tunnustusta joko

- a) valitun ryhmän jäsenelle tai
- b) koko ryhmälle heidän tuomastaan laadusta ja sen vaikutuksesta.

Attribuutio

Nähty ensimmäisen kerran Integral Centerissä



**“Henkilökohtaisuudet”

(eng. “Intimacies”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 10-20 minuuttia

Tämä on paras tuntemani peli kahdenkeskiseen vaikutusten jakamiseen tapahtuman lopussa (tai milloin tahansa yhteisössä). Se mahdollistaa yksityisyyden, valinnanvapauden ja mahdollisimman vähäisen kaaoksen. Peli toimii parhaiten, kun osallistujia on vähintään 16, ja on siksi ihanteellinen suuriin retriitteihin tai konferensseihin.

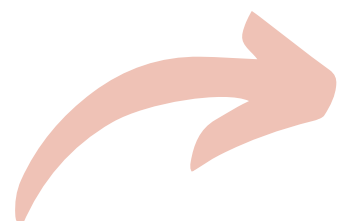
Peliohjeet

Muodosta sisä- ja ulkopiiri, jossa osallistujat ovat vastakkain. Kaikilla tulisi olla pari. Varmista, että keskellä on riittävästi tilaa liikkua.

Sisäpiiri (A) jakaa Henkilökohtaisuuden ulkopiirissä (B) seisovan parinsa kanssa. Tämä voi olla totuus, pidättäytyminen tai arvostus (“Kun [teit tämän asian]... tunsin...”), tunniste (“Jotain, josta haluaisin keskustella kanssasi, on...”), projektio, jonka he haluavat tarkistaa (“Tarina, joka minulla on sinusta, on... onko se totta?”) tai mitä tahansa muuta, mitä he haluavat jakaa kehittääkseen tai täydentääkseen vuorovaikutusta.

Kun A on lopettanut jakamisen, B “Kiitos” ja/tai antaa vastauksen A:n jakamaan asiaan. Heidän EI tulisi jakaa vastineeksi Totuutta, Pidättäytymistä, Arvostusta, Tunnusta tai Projektiota – sen sijaan heidän tulisi täysin vastaanottaa ja kunnioittaa kuulemaansa. Sitten A ja B vaihtavat paikkoja, A:n ollessa nyt ulkopiirissä.

B menee etsimään uutta paria (jonkun ulkopiiristä, joka on avoin), kun taas A seisoo ja odottaa, että joku tulee jakamaan kokemuksensa hänen kanssaan.





Ohjeet fasilitaattorille

Pelin loppupuolella rakenne usein hajoaa – sisäpiirin ihmiset alkavat jakaa kokemuksiaan toistensa kanssa, ja ulommassa olevat löytävät muita. Yleensä annan tämän olla, koska se on merkki siitä, että yhteys on syntynyt.

Tämä on hyvä peli ohjaajalle sekä osallistumiseen että johtamiseen. Saat paljon energiaa antamastasi, ja muille on inhimillistä nähdä sinun osallistuvan.

Voit myös pelata tätä peliä istuvien osallistujien piirissä, jossa kuka tahansa voi nousta ylös, jakaa kokemuksiaan jonkun kanssa ja sitten ottaa kyseisen henkilön tuolin.

Attribuutio

Kehittänyt Sara Ness Authentic Revolutionista





JOHTAJUUS - PELIT



Johtajuuspelit

Monilla meistä on hankala suhde valtaan. Saatamme haluta sitä, pelätä sitä tai paeta sitä. Vallan riistäminen ryhmältä tarkoittaa kuitenkin vain sitä, että äänekkäimmät tai vähiten kehittyneet ihmiset päätyvät lopulta omistamaan suurimman osan siitä.

Johtajuuspelit luovat hauskan tilan kokea, miltä tuntuu hallita toista henkilöä tai ryhmää. Miltä kehossasi tuntuu, kun kerrot muille mitä tehdä?

Supistutko vai laajenetko, kun sanasi nostetaan guru-tasolle? Miltä muista tuntuu johtajuutesi läsnäollessa? Tutkimme tällaisia kysymyksiä, jotta pystymme pitämään valtaa hyvällä tavalla silloin, kun se on meidän käytettävissämme.

- *“Kaukana, lähellä”, “Kuningaskunta”, “Johtajapeli” ja “Guru-peli”* asettavat osallistujat johtajan asemaan tutkiakseen mitä he tekevät ja miksi
- *“Toimijuus ja yhteisöllisyys”* tutkii päätöksentekoa ryhmässä
- *“Esteet”* mahdollistaa pelottavien tuntuisten kokemusten luomisen ja läpikäymisen

Milloin johtajuuspelejä käytetään:

- Sessiosi keskivaiheilla tai loppuvaiheessa
- Johtajuus- ja fasilitointikoulutuksissa
- Ryhmien tai osallistujien kanssa, jotka tuntuvat olevan epä mukavia vallan käsitteen, käytön tai toiminnan kanssa
- Kun tutkitaan vallan dynamiikkaa ryhmissä

Sisällys

- Kaukana, lähellä
- Kuningaskunta
- Johtajapeli
- *Guru-peli
- Toimijuus ja yhteisöllisyys
- *Esteet

“Kaukana, lähellä”

(eng. “Far Away, So Close”)

Asetelma: parit **aika:** 10 minuuttia

Tämä on peli, jossa käytetään sekä liikettä että voimaa. Jos osallistujat noudattavat sääntöjä, peli voi olla epämukava ja syvälinen; jos sallitaan vaihtelua, se voi olla hauska.

Peliohjeet

Asetu kahteen vastakkaiseen riviin huoneen vastakkaisiin päihin. Toinen rivi on "A" ja toinen on "B".

"A":t ohjaavat "B":itä antamalla kolme käsimerkkiä: "Tule lähemmäs" (käden heilauttaminen itseän päin), "Mene takaisin" (käden heilauttaminen pois päin) tai "Pysähdy" (kämmentä toista kohti). Jokaisella on 1-2 minuuttia aikaa seurata, tai ohjata, sanattomasti.

Parit jakavat kokemuksensa keskenään, vaihtavat, pelaavat uudelleen ja jakavat kokemuksensa ryhmässä.

Ohjeet fasilitaattorille

Tätä peliä voi ohjata kahdella tavalla:

- Esittele vain kolme käsimerkkiä: Mene takaisin, tule lähemmäs, pysähdy. Älä määrittele enempää, mutta älä estä osallistujia lisäämästä omia käännteitään. He tekevät niin usein luonnollisesti, jos heille ei anneta ohjeita noudattaa vain kolmea merkkiä.
- Salli vain kolme käsimerkkiä: Mene takaisin, tule lähemmäksi, pysähdy. Kerro osallistujille, että he voivat käyttää vain näitä merkkejä, ja että heidän tulisi keskittyä siihen, miltä tuntuu ohjata, seurata, olla lähempänä tai kauempana ja tutkia mukavuusalueita.

Attribuutio

Tämä peli tulee Authentic Worldistä

“Kuningaskunta”

(eng. “Kingdom”)

Asetelma: koko ryhmä tai pienryhmät **aika:** 15-20 minuuttia

Peliohjeet

Aseta huoneen etuosaan "valtaistuim". Valitse (tai pyydä) yksi henkilö kuninkaaksi tai kuningattareksi. Tämä henkilö istuu valtaistuimella, ja kaikki muut nimetään nyt alamaisiksi.

Pyydä yhtä henkilöä fasilitoimaan kysely käyttäen seuraavia kysymyksiä alamaisille:

- Miltä meistä tuntuisi, jos tämä henkilö hallitsisi meitä?
- Olisiko hän ystävällinen hallitsija?
- Oikeudenmukainen?
- Pystyisikö hän tekemään vaikeita päätöksiä?
- Pystyisikö hän puolustamaan kuningaskuntaa?

Tai hallitsijalle:

- Sinut on juuri kruunattu uudeksi kuninkaaksi/kuningattareksi. Mitä sinulla on sanottavaa alamaisillesi?
- Mitä tekisit valtakunnallesi?
- Mikä olisi ensimmäinen määräyksesi?

Ohjeet fasilitaattorille

Valinnaisesti pyydä kuningasta tai kuningatarta valitsemaan neuvonantajia, kanssahallitsijoita tai muita haluamianne rooleja ja tutkimaan, miksi nämä valinnat tehtiin ja miten ne sopivat yhteen. Voit myös lisätä omia kysymyksiä ja pohdintaa.

Attribuutio

Authentic World Games Night – käsikirjasta

“Johtajapeli”

(eng. “The Leader Game”)

Asetelma: koko ryhmä tai pienryhmät **aika:** 20–40 minuuttia

Tämä on tilaisuus käsitellä valtdynamiikkaa, kontrollin määräämistä, pyyntöjen esittämistä, kontekstin asettamista jne.

Peliohjeet

Yksi henkilöistä saa toimia "johtajana" ja istuu korkeammalla tuolilla. Tälle henkilölle annetaan täysi hallinta tilaan 5–10 minuutin ajan.

Johtaja käyttää ajan haluamallaan tavalla. Hän voi käyttää koko ajan miettien, mitä tehdä, tai yrittää saada ryhmältä yhteisymmärrystä tai vaatia muilta toimia. Kaikki tapahtuva on tervetullutta ja antaa meille mahdollisuuden pohtia kokemustamme tämän henkilön johtamana olemisesta ja antaa johtajalle mahdollisuuden nähdä, mitä hänelle tapahtuu, kun hän kohtaa rajattoman valinnanvapauden yhdistettynä valtaan.

Attribuutio

Kehittänyt Amy Silverman (The Connection Movement NYC)



**"Guru-peli"

(eng. "Guru Game")

Asetelma: koko ryhmä tai pienryhmät **aika:** 20-40 minuuttia

Tämä peli johtaa usein oivallukseen, että ulkopuoleltamme etsimämme tieto on jo sisällämme; olemme guruja siinä määrin kuin muut uskovat sen meistä, ja normaaleja siinä määrin kuin unohdamme.

Peliohjeet

Yksi osallistujista saa olla "guru" ja istuu korkeammalle tuolille. Anna henkilölle hetki aikaa päästä "korkeampaan minäänsä" tai "sisäiseen guruunsa". Muut istuvat heidän edessään ja esittävät gurulle kysymyksiä 5-10 minuutin ajan. Kun olette valmiita, vaihtakaa gurua.

Tämä on samantapainen kuin Kuuma paikka, mutta kysymykset ovat enemmänkin tyyliä: "Oi guru, mikä on elämän tarkoitus?" tai "Guru, miten voin päättää, milloin jään rakkaani luokse ja milloin lähdän?" "Gurua" kannustetaan astumaan täysin kaikkitietävän rooliin.

Ohjeet fasilitaattorille

Ohjeistasi ja demostasi riippuen voit tehdä tästä hauskan tai syvällisen - leikkisän ja/tai oivallisen tavan tutkia vallan dynamiikkaa ja itseluottamusta.





Variaatiot

- Gurupaneeli: Valitse 3-4 osallistujaa guruiksi. Nämä tulevat istumaan ryhmän eteen. Kuka tahansa voi lähestyä, polvistua gurujen eteen ja esittää kysymyksen. Jokainen guru vastaa vuorollaan. Kysyjä voi kumartaa ja/tai sanoa "kyllä kyllä kyllä" ja palata ryhmään. Yhden tai muutaman kysymyksen jälkeen vaihda guruja.
- ...guru: Pyydä jokaista guruä valitsemaan, minkä guru hän on, esimerkiksi "Rakkauden guru" tai "Huonojen neuvojen guru", ja vastaamaan siitä persoonasta. BONUS: Jokainen guru valitsee olevansa jonkun toisen ryhmän jäsenen guru ja vastaa niin kuin hän ajattelee, että kyseinen henkilö vastaisi!
- Jumalten neuvosto: Määritä huoneeseen ihmisten ja jumalten maailmojen välinen raja. Käytä hetki aikaa, jotta kaikki pääsevät kosketuksiin sisäisen viisautensa kanssa, ja astukaa sitten riville jumalina. Kuka tahansa voi astua takaisin ihmisten maailmaan ja esittää yhden kysymyksen. Ohjaaja, joka määrittää jumalan ja ihmisen rajan, voi vastata yhtä lailla kuin kuka tahansa muu jumalista.

Attribuutio

Kehittänyt Authentic World. Variaatiot Austin Love Juggernautilta ja Ethan Sawyerilta.



“Toimijuus ja yhteisöllisyys”

(eng. “Agency and Communion”)

Asetelma: pienryhmät **aika:** 2 tuntia **materiaalit:** kyniä ja paperia jokaiselle ryhmälle

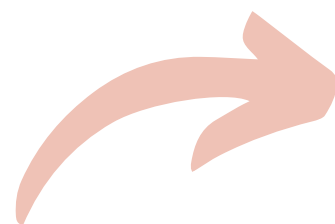
Tämä peli on pitkä, mutta auttaa voimaannuttamaan itseilmaisua, tarkastelemaan valintojemme motivaatioita ja tutkimaan yksilön ja ryhmän välistä dynamiikkaa. Ryhmien antamiin lahjoihin ovat kuuluneet muun muassa sohvaurffausketju, hiljaiset piirit, joissa kuunnellaan luonnon ääniä ulkona, "tanssivirus"-juhlat, rituaali, jossa toivotetaan tervetulleeksi maskuliini ja feminiini, sekä viihtyisä osallistujien hali-kasa fasilitaattoreiden lukiessa "Go the Fuck to Sleep".

Peliohjeet

Jakautukaa 4-5 hengen ryhmiin. Jokaisen pienryhmän on päätettävä "lahja", jonka he haluavat ojentaa koko ryhmälle, kuten yhteisen kokemuksen luominen, arvostuksen osoittaminen tai mikä tahansa luova idea, joka ihmisillä on!

Käytä 5 minuuttia keskustellaksesi siitä, mitä ryhmä mielestäsi tarvitsee ja miksi. Mitä kukin haluaa ryhmän tuntevan tai mitä kukin haluaa yksilöllisesti tuntea ryhmässä? Jokainen kiinnittää huomiota siihen, missä kohtaa heidän todellisuutensa on jaettu näiden toiveiden suhteen.

Käytä vielä 7 minuuttia ideoiden pohtimiseen tekemättä päätöstä. Valitse kirjuri kirjoittamaan nämä muistiin. Jokaisen jäsenen tulisi jatkuvasti tuoda esiin toiveitaan, ja muut harjoittelevat sanomaan "kyllä ja..." sen sijaan, että he estäisivät tai kyseenalaistaisivat ehdotuksen (muunnelma: ryhmän jäsenet voivat myös tiedustella, miksi muut haluavat juuri niitä asioita, joita he haluavat).





Käytä vielä 15 minuuttia ryhmä päättäessä ja koordinoidessa lahjan sen perusteella, mitä he haluavat ihmisten tuntevan. Yrittäkää luoda win-win-tilanne, jossa jokainen ryhmässä todella saa jotain haluamamaansa - vähintään tarkoituksen, ellei yksityiskohtien osalta.

Päätä varaamalla 5-15 minuuttia lahjojen antamiseen kutakin ryhmää kohden.

Ohjeet fasilitaattorille

Auta pitämään ihmisten huomio keskittyneenä kuhunkin osioon (esim. tarkistamalla, että ryhmät ovat päässeet jaettuun todellisuuteen toiveistaan, vastaavat "kyllä ja..." ja antavat ideoita muiden ehdotusten täydentämiseksi tai muokkaamiseksi jne.).

Attribuutio

Sara Ness kehitti pelin Authentic Leadership - koulutukseen



**“Esteet”

(eng. “Block Ops”)

Asetelma: kolmen hengen ryhmät **aika:** 45-60 minuuttia

Erittäin tehokas tapa saada vauhtia jumiutuneisiin kohtiin. Järjestän tämän Authentic Leadership -koulutuksen viimeisenä päivänä, jotta fasilitaattorini voivat työstää pelkojaan.

Tämän pelin versiota on pelattu viikoittain COnnect-alustalla nimellä "Facilitation Fear Lab".

Peliohjeet

Jakautukaa kolmikoihin ja valitkaa A, B ja C. Jokainen henkilö saa 12 minuuttia aikaa tutkimiseen.

A tunnistaa esteen, joka pidättelee häntä eniten johtajuudessa (tai elämässä) juuri nyt. B ja C ehdottavat skenaarioita, jotka voitaisiin toteuttaa sillä hetkellä ja jotka saattaisivat laukaista esteen.

Ryhmä kokeilee skenaariota A:n esteen tutkimiseksi. Kun este tulee esiin, A keskeyttää skenaarion, ja B/C tutkivat, mitä tunteita hänillä on sillä hetkellä, kun este ilmenee. Vaihtoehtoisesti A voi nostaa käden, kun hän alkavat tuntea taistelua / jähmettymistä / reaktiota, mutta jatkaa tilanteen käsittelyä itsekseen tauon sijaan.

Kun olette pysäytettynä, ideoikaa, mitä A voisi tehdä esteen laukaisevassa skenaariossa, jotta se etenisi turvallisemmin / mukavammin. Jos teillä on aikaa, voitte suorittaa skenaarion uudelleen näillä uusilla strategioilla. 13 minuutin kuluttua käytä 2 minuuttia purkuun ryhmissä ja vaihda sitten seuraavaan henkilöön.





Ohjeet fasilitaattorille

Fasilitaattori antaa aikavaroituksia 5, 10 ja 12 minuutin kohdalla; 5 minuutin jälkeen kolmikon tulisi olla aktiivisesti kokeilemassa sen sijaan, että he puhuisivat siitä.

Tätä peliä voi pelata myös minkä tahansa muun kokoisella ryhmällä. Laadi skenaario ja vaihda sitten, kuka yrittää fasilitoida sitä, jotta ryhmä saa useita esimerkkejä ja yrityksiä.

Suosittelen, että tätä peliä pelataan vain sellaisten ihmisten kanssa, joilla on jonkin verran koulutusta tai kokemusta yhteys- tai johtamistyössä, koska se vaatii hyvää kykyä pitää tilaa muille ja leikkiä haastavissa rooleissa. Minulla on yleensä 1-3 kokenutta fasilitaattoria kiertämässä huonetta varmistaakseni, että ryhmät toimivat hyvin ja todella noudattavat pelin sääntöjä – erityisesti kokeilemalla skenaarioita sen sijaan, että vain puhuisivat niistä.

Attribuutio

Tämä peli on otettu Sara Nessin Authentic Leadership -koulutuksesta





CIRCLING * & INTEGRAL - PELIT



*Kääntäjän huom. Circling on tavaramerkkisuojattu nimike (englanninkielisen oppaan valmistumisen jälkeen) - harjoitus kulkee myös mm. nimillä Transformational Connection, Relatedness, Yhteyspiiri, Läsnäoleva vuorovaikutus

Circling & Integral-pelit

Circling on luultavasti edistynein Autenttisen Vuorovaikutuksen peli. Se on läsnäoloon perustuva keskustelu, joka keskittyy itsestämme ja muista luomiemme tarinoiden paljastamiseen reaaliajassa.

Circlingissä aika usein hidastuu, siinä syntyy syvällisiä oivalluksia ja mahdollisesti lähes psykedeelinen ryhmän läsnäolon tila. Pelkkä puhuminen harjoituksesta ei riitä; Circling on koettava, jotta sen voi ymmärtää.

Circling yhdistää monia taitoja, joita harjoitteleminen muissa peleissä, joten se toimii parhaiten kokeneiden osallistujien ja taitavan fasilitaattorin kanssa. Vankka lämmittelysarja ja muutama kokenut osallistuja voivat kuitenkin riittää monille ryhmille tavoitteen saavuttamiseen.

- *“Circling”, “Dyad Circling” ja “Pullonpyöritys-Circling”* ovat kaikki saman Circling-nimisen meta-harjoituksen variaatioita (harjoitus kuvataan ensimmäisessä).
- *“Semi-Circling”, “Valitse seikkailusi Circling” ja “Kabuki Circling”* ovat harjoitusta tai sen ohjaamista alustavia pelejä. Myös *“Millaista se on?”* ja *“Huomaamispelejä”* manuaalin aiemmissa osioissa ovat hyviä lämmittelyyn.
- *“Korkeuksien Guru” ja “Spiraali-lauseenalut”* mahdollistavat henkilökohtaisen kasvun tasojen tutkimisen, Integraaliteorian ja Spiral Dynamicsin tapaan.

Milloin Circlingiä ja Integral-pelejä käytetään:

- Kouluttaessa osallistujia osallistumaan tai johtamaan Circling-harjoitusta
- Kokeneiden autenttisen vuorovaikutuksen ryhmien kanssa, silloin kun halutaan mennä syvemmälle vuorovaikutuksellisen keskustelun tilaan

Sisällys

- *Circling
- *Valitse seikkailusi Circling
- Dyad Circling
- *Kabuki Circling
- Pullonpyöritys-Circling
- Korkeuksien Guru
- Semi-Circling
- Spiraali-lauseenalut

**“Circling”

(eng. “Circling”)

Asetelma: pienryhmät tai koko ryhmä **aika:** 20 min-koko elämä, keskimäärin 45-60 minuuttia

Circling on Autenttisen Vuorovaikutuksen ydinharjoitus. Ymmärtääkseen mistä tässä on kyse, pitää se itse kokea, mielellään monta kertaa.

VAROITUS: Circligin sivuvaikutukset saattavat sisältää laajentuneen tietoisuuden itsestä, henkeäsalpaavia perspektiivinmuutoksia ja hillitöntä iloa. Emme ota vastuuta elämänmittaisista ystävyysuhteista tai parisuhteista. Circlaa varovaisuudella...

Peliohjeet

Circling on transformatiivinen vuorovaikutusharjoitus, joka parantaa itsetuntemusta, luo yhteyttä ja opettaa osallistujille, kuinka he voivat tyydyttää omat tarpeensa JA auttaa muita menestymään prosessissa. Sitä harjoittavat sadat yhteisöt ympäri maailmaa.

Osittain taiteen muoto, osittain meditaatio, osittain ryhmäkeskustelu, Circlingiä on kuvailtu "interaktiiviseksi läheisyydeksi", "sosiaalisesti yhdynnäksi" tai (suosikkini) "strukturoiduksi tavaksi rakastaa paska ulos toisesta".

Circlingissä liityt ihmisryhmään keskustelemaan siitä, mitä sinussa ja teidän välillänne todella tapahtuu, juuri tässä ja nyt. Saat tuntea käsityksen siitä, mitä muut tuntevat, ajattelevat ja kokevat ympärilläsi, ja kehität meditaatioharjoitusta, jolla voit tuoda kehollistuneen itsesi luonnollisesti esiin maailmassa.

Attribuutio

Koe harjoitus englanniksi verkossa <https://www.relateful.com/> (ent. Circle Anywhere), <https://www.transformationalconnection.com/> (ent. Circling Europe), <https://circlinginstitute.com/>

Suomessa mm. Yhteyspiiri ja Autenttiset

“Dyad Circling”

(eng. “Dyad Circling / Wedding Circle”)

Asetelma: pari / koko ryhmä **aika:** 45–60 minuuttia

Tätä peliä voidaan hyödyntää pariskunnan intiimiin suhteeseen liittyvään jännitteeseen tai ongelmaan pureutumisessa, kahden ihmisen työympäristössä olevaan tilanteeseen tai mihin tahansa muuhun kahden toisistaan läheisesti riippuvaisen henkilön tilanteeseen, erityisesti emotionaalisella tasolla. Se antaa parille mahdollisuuden syventyä haasteisiin, joiden vuoksi toinen on jumissa ja kaipaa apua.

Peliohjeet

Muodostakaa 4–8 hengen ryhmä kahden henkilön ympärille, jotka circlaavat eli harjoittavat läsnäolevaa vuorovaikutusta keskenään. Pari keskittyy vain toisiinsa ja sanoittavat tunteuksia, ajatuksia, mielikuvia toisistaan sekä vaikutuksia, kuten Circling-harjoituksessa.

Ympärillä olevat ihmiset kiinnittävät huomionsa kahden keskellä olevan henkilön väliseen yhteyteen ja voivat jakaa omaa sisäistä kokemustaan tilanteesta sekä keskustelun vaikutusta heihin. Ideana on todellakin keskittää huomio pariskunnan väliseen tilaan eikä yksilöihin. Tämän pitäisi tukea ympäristöä, jossa kukaan ympärillä olevista ei voi valita puolta keskellä olevista henkilöistä. Se myös tukee paria jakamaan kokemuksiaan heidän välisestä yhteydestä ilman pelkoa siitä, että ympärillä olevat tarkkailijat tuomitsevat heitä.

Ohjeet fasilitaattorille

Voi olla hyödyllistä, että joku ulommassa piirissä olevista ottaa johtavan roolin, jos mukana on ihmisiä, joilla on vähemmän kokemusta Circling-harjoituksesta. Johda tavalla, joka palauttaa huomion yhteyteen ja tähän hetkeen, jos keskittyminen katoaa.

Attribuutio



“Pullonpyöritys-Circling”

(eng. “Spin the Bottle Topical Circling”)

Asetelma: koko ryhmä tai pienryhmät **aika:** 15 min–2 tuntia

Tämä on parasta pelata ryhmässä, jossa useimmat tai kaikki ihmiset ovat kokeneet Circling-harjoituksen aiemmin. Peliä on pelattu jopa 25 osallistujan kanssa. Se on luova tapa tutkia aihetta pysyen tässä ja nyt -hetkessä.

Peliohjeet

Muodostakaa piiri ja asettakaa pullo tai muu pyöritettävä esine keskelle. Yksi henkilö pyörittää pulloa. Se, jonka kohdalle se pysähtyy, saa valita aiheen.

Ryhmä “circlaa” (keskustelee läsnäolevasti) kyseistä aihetta neljän minuutin ajan. Tämä voi sisältää aiheen syvällisemmän ymmärtämisen, eri ihmisten suhtautumisen siihen tai aihetta käsittelevien ihmisten välisen yhteyden. Keskustelun on pysyttävä suhteellisena; jos siitä tulee käsitteellinen, kuka tahansa (tai kaikki) ryhmässä voi alkaa tehdä vaakasuoraa ympyrää ilmaan etusormellaan, ja puhujien on palautettava keskustelu takaisin nykyhetkeen.

Kun neljän minuutin kello soi, puhuja lopettaa välittömästi tai kyseisen lauseen lopussa, ja henkilö, joka alun perin ehdotti aihetta, pyörittää pulloa uudelleen. Se, jonka kohdalle pullo pysähtyy, voi joko jatkaa käsillä olevaa aihetta tai valita uuden.

Ohjeet fasilitaattorille

Ohjaaja voi puuttua ohjaamalla prosessia, kuten normaalissa Circling-harjoituksessa, mutta ryhmä pystyy usein itse säätämään toimintaansa käsimerkin avulla. Prosessi voi jatkua kuinka monta kierrosta tahansa. Se on eloisa, mielenkiintoinen ja hauska tapa luoda ryhmän toimijuutta harjoituksessa.

Attribuutio

Osallistujien orgaanisesti keksimä Authentic Revolutionin Boston Circling -koulutuksen aikana

“Semi-Circling”

(eng. “Semi-Circling”)

Asetelma: pienryhmät (6–8 osallistujaa) **aika:** 15–30 minuuttia

Tämä peli on loistava tapa totuttaa ja harjoittaa ihmisiä pysymään läsnä heidän ollessaan ryhmän huomion kohteena.

Peliohjeet

Ryhmä istuu puoliympyrässä amfiteatterimaisesti, yksi tuoli vähemmän kuin osallistujia on.

Yksi henkilö seisoo ryhmän edessä ja kertoo 3–5 kokemaansa fyysistä aistimusta (kuten Huomaamispelissä – “Tunnen [aistimuksen laadun] [kehon kohdassa]” kuvaillen itse tuntemusten vivahteita tai “makuja”).

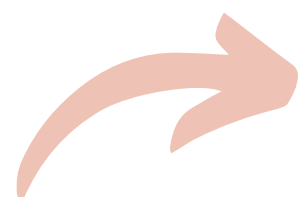
Sitten henkilö kertoo 3–5 tunnetta: “Tunnen [tunnesana]”. Jälleen kuvaillen itse tunteen vivahteita tai “makuja”. Päätä ja toista, kunnes jokainen henkilö on saanut vuoron.

Ohjeet fasilitaattorille

Yksi tapa aloittaa harjoitus on mainita, että esiintymisjännitys voidaan määritellä “haluttomuudeksi tuntea sitä, mitä tuntee ihmisten edessä”.

Kehota ja anna henkilölle lupa jatkaa vain tuntemuksen tai tunteen laadun kuvailemista ilman siihen liittyvää “tarinaa”.

Kokeile tätä ennen Circlingiä tai Kuumaa paikkaa tai luodaksesi intiimin tunnelman ryhmässä. Tämä peli voi kestää jonkin aikaa, joten ajoita se asianmukaisesti.





Variaatio

Ujousvariaatio: Jos seisova henkilö vaikuttaa hyvin hermostuneelta / pelokkaalta, hän voi aloittaa silmät suljettuina kuvaillen muutamia aistimuksia. Sitten pyydä ryhmää sulkemaan silmänsä ja pyydä henkilöä avaamaan silmänsä ja kuvailemaan muutamia tunteita lisää. Lopuksi pyydä kaikkia pitämään silmät auki ja seisovaa henkilöä kuvailemaan joitakin tunteita ja tunteita.

Attribuutio

Brian Burrell (Houston Authenticity Effect)

Mukailtu Sandra Zimmerin työpajoista esiintymisjännitysten vaikutuksista



**“Valitse seikkailusi Circling”

(eng. “Choose-Your-Own-Adventure Circling”)

Asetelma: kolmen hengen ryhmät **aika:** 45 minuuttia

Tätä peliä voi pelata myös sellaisten ihmisten kanssa, jotka ovat uusia Circlingissä, ja se on loistava tapa harjoitella olennaisen jäljittämistä ja seuraamista. Sitä voidaan käyttää myös Circling-harjoituksen ulkopuolella uteliaisuuden harjoittamisen työkaluna.

Peliohjeet

Jaa ryhmä kolmikoihin ja valitse A, B ja C.

A on ensimmäinen huomion kohde. Kahden minuutin ajan A:ta pyydetään kertomaan, mitä hänen sydämellään on juuri nyt.

Kun fasilitaattori soittaa kelloa, B ja sitten C nimeävät kukin asian, joka kiinnitti heidän huomionsa eniten, olipa se sitten A:n sanoma tai tapa, jolla hän on. Tähän on yksi minuutti. Sitten A voi valita jommankumman näistä asioista ja puhua siitä vielä kaksi minuuttia.

Toista prosessi vähintään kahden kierroksen ajan. B ja C voivat sitten halutessaan orgaanisesti tauottaa ja nimetä huomionsa kiinnittäneitä asioita valittavaksi, jos pelaatte kolme tai useampia kierroksia (ja/tai osallistujat ovat edistyneempiä harjoituksessa).

Muutaman kierroksen jälkeen pyydä B:tä ja C:tä kertomaan minuutin ajan, mitä he ajattelevat ymmärtävänsä A:sta, ja sitten A kertoo minuutin ajan, mitä hän ymmärtää itsestään. Vaihda rooleja ja toista.

Attribuutio

Keksinyt Sara Ness Circling-työpajaan

**“Kabuki Circling”

(eng. “Kabuki Circling”)

Asetelma: koko ryhmä **aika:** 30-60 minuuttia

“Kabuki” on japanilainen teatterimuoto, joka tunnetaan tyylitelystä draamasta ja taidokkaasta maskeerauksesta. Tämä on yksi ehdottomista suosikkileikeistäni Circlingin tai fasilitointitaitojen opettamiseen tai esittelyyn yleensä. Se jakaa harjoituksen hallittaviin osiin, auttaa ihmisiä tunnistamaan sokeita pisteitään ja supervoimiaan ja on fantastinen itsensä toteuttamisen peli, kun osallistujat näkevät, miten he yleensä esiintyvät, mitkä roolit tuntuvat ja mitkä eivät tunnu heille luonnollisilta. Muista antaa tilaa kokemuksen jakamiselle, ja keksi omia roolejasi!

Peliohjeet

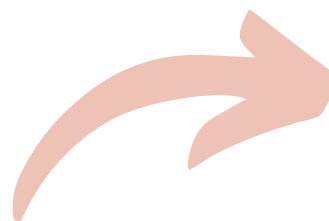
Aseta tuolit piiriin. Anna jokaiselle tuolille rooli, osa circlingin fasilitointia, jonka osallistuja ottaa hoitaakseen istuessaan tällä paikalla. Yhden tuolin tulisi olla nimetty “Huomion kohde”.

Tuolilla istuva osallistuja saa käyttää VAIN kyseiselle tuolille osoitettua työkalua harjoituksen aikana! Ohjaajaa ei ole, mutta kuka tahansa osallistuja voi puhua milloin tahansa, kun hän tuntee itsensä kutsutuksi roolissaan.

Pelatkaa 5-15 minuuttia. Pyydä sitten kaikkia nousemaan seisomaan, siirtymään yhden tuolin vasemmalle ja omaksuma tämän tuolin osoittama olemisen tapa.

Rooleihin voi kuulua:

- Sensori: Kertoo ruumiillisesta ja emotionaalisesta vaikutuksesta (“Tunnen lämmön aallon nousevan vatsastani”, “kuullessani tuon tunnen itseni surulliseksi” jne.). Voi kysyä huomion kohteena olevalta: “Onko sinun kokemuksesi samanlainen? Mitä tunnet?” tai muita tarkistuskysymyksiä jakamisen jälkeen.



- Heijastaja: Toistaa, mitä hän kuuli huomion kohteen sanovan, ilman tulkintaa. Voi tiivistää, jos hän käytti samoja sanoja, ja voi reflektoida asioita, jotka erityisesti koskettivat häntä.
- Empaatti: Kuuntelee, millaista on olla huomion kohteena oleva henkilö. Voi kokeilla kohteena olevan henkilön kehon asentoa päästäkseen paremmin hänen maailmaansa. Voi sanoa: "Jos olisin sinä, ajattelisin / tuntisin / uskoisin / kokisin..." tai "Jos kuvittelen olevani sinä..." ja sitten tarkistaa, miten se osuu.
- Ryhmän äiti: Kiinnittää huomiota koko ryhmään ja huomaa, onko piirissä ihmisiä, jotka eivät ole puhuneet hetkeen, joilla on silmiinpistäviä ilmaisuja kasvoillaan tai kehossaan, ja huomaa, miten ryhmä kokonaisuudessaan on läsnä huomion kohteen kanssa. Voi tarkistaa ryhmän jäsenten kokemuksia ("Sensori, huomaan sinun rypistävän kulmiasi. Mitä sinussa tapahtuu [huomion kohteena olevan] kanssa?") tai sanoa kohteena olevalle: "Me vaikutamme olevan... kanssasi".
- Todistaja: Pysyy hiljaa koko piirin ajan kiinnittäen täyden huomionsa sekä omaan kokemukseensa että huomion kohteena olevan henkilön kokemukseen.
- Syvyyden johtaja: Voi esittää nykyhetkessä relevantteja kysymyksiä, joista on aidosti utelias. Bonus: Sido tämän osallistujan silmät!
- Romantikko: Voi ilmaista, mitä hän haluaa millä tahansa hetkellä.
- Dissonanssin huomaaja: Huomaa mahdolliset ristiriidat. "Sanoit...mutta minä huomasin/tunsin..."
- Huomion kohde ("circlattava"): Ottaa vastaan huomion ja jakaa nykyhetken kokemuksensa.



- Kehon seuraaja: Huomaa ja nimeää kohteena olevan henkilön fyysisen asennon ja sen muutokset.
- Elävyyden löytäjä: Puhuu hetkinä, jolloin huomaa olevansa eniten kiinnostunut ja kun kohteessa ja/tai ryhmässä näyttää olevan eniten eloa. Voi palauttaa asiat takaisin siihen, missä koki eniten kiinnostusta, jos hänestä tuntuu, että ympyrä ajelehtii.
- Aikamatkaaja: Seuraa harjoituksen etenemistä, voi tiivistää, missä olemme tähän mennessä olleet. Voi myös etsiä kontekstia siitä, miten kohteena olevan henkilön nykyinen olemus sopii siihen, kuka / miten hän on elämässä ylipäänsä.
- Totuuden etsijä: Voi puhua mistä tahansa, mikä tuntuu olevan sanomatta jäänyt totuus hetkessä (itsessään / toisessa / ryhmässä: konteksti, olemisen tapa, jännite, kysymys, jonka ympärillä ryhmä vaikuttaa kiertävän).
- Hetken puhuja: Puhuu vain silloin, kun impulssi on niin voimakas, että hänen on ilmaistava, eikä tiedä, mitä on sanomassa ennen sen puhumista. Hänen on puhuttava ainakin kerran harjoituksen aikana!

Ohjeet fasilitaattorille

Isommissa ryhmissä on hyödyllistä laittaa tuoleille kortit, joihin on kirjoitettu roolit. Kabuki Circling sopii kaikenkokoisille ryhmille, vaikka ehdotan, että jos osallistujia on yli 15, käytä tätä "akvaariona", jossa puolet ihmisistä on ulkopuolella katsomassa. Tätä peliä voi toimia myös yleisenä ohjaaja- tai johtamiskoulutuksena mille tahansa menetelmälle.

Attribuutio

Austin Love Juggernautin Mike Blasin keksimä peli nimeltään "Terminator", jonka Sara Ness ja Chad Phillips uudistivat

“Korkeuksien Guru”

(eng. “Guru of the Altitudes”)

Asetelma: pienryhmät **aika:** 45 minuuttia

Tämä on hauska ja valaiseva peli, loistava tapa auttaa ihmisiä omaksumaan uusia näkökulmia ja tunnistamaan yksittäiseen ajattelutapaan liittyvä viisaus (ja puolueellisuus).

Minulle mieleenpainuvimmat hetket olivat Jordan (infrapunavaiheessa), joka piiloutui tuolinsa alle peittoon kääriytyneenä ja sihisi aina, kun häneltä kysyttiin kysymys - ja iäkäs psykologi punaisessa tuolissa, joka vastasi kysymykseen "Mitä Jeesus tekisi?" vastauksella: "SYÖ MINUN LIHANI. JUO MINUN VERENI."

Peliohjeet

Muodostakaa 7 tai 8 hengen ryhmät.

Määrittäkää jokaiselle piirin tuolille kehitystaso*: infrapuna (valinnainen, jos jäseniä on vähemmän), magenta, punainen, keltainen, oranssi, vihreä tai sinivihreä/integraali. Tuolissa istuva henkilö ilmentää kyseisen vaiheen kehitystasoa mahdollisimman hyvin - esimerkiksi keltaisessa tuolissa istuva henkilö kannattaa vahvoja perinteisiä arvoja ja hierarkiaa. Viimeisessä tuolissa istuva henkilö saa esittää kysymyksiä 4-6 minuuttia.

Kuka tahansa (tai kaikki) muissa tuoleissa istuvat henkilöt voivat vastata kysymyksiin toimien oman korkeutensa guruna ja ilmentäen kyseisen kehitystason viisautta. Kun aika on loppunut, kaikki vaihtavat yhden tuolin vasemmalle ja ilmentävät seuraavaa vaihetta.

Attribuutio

Kehittänyt Jordan Allen ja Sara Ness Austin Integral - tapaamiseen

*suomentajan huom: kehitystasoilla viitataan Ken Wilberin Integraaliteorian tasoihin, Jordan Allenin taulukko (englanniksi) <https://www.relateful.com/blog/circling-integral-altitudes>

“Spiraali-lauseenalut”

(eng. “Spiral Sentence Stems”)

Asetelma: pienryhmät **aika:** 25–30 minuuttia

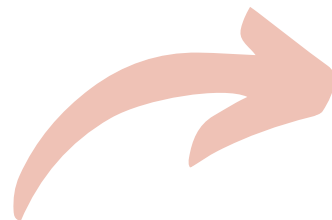
Tämä peli auttaa tuomaan kehityksen filosofian samaistuttavaan muotoon.

Peliohjeet

Jakautukaa 4–12 hengen ryhmiin.

Ehdota seuraavia lauseenalkuja, jotka vastaavat kehityksen korkeuksia (Altitudes of Development, tunnetaan myös nimellä Spiral Dynamics). Osallistujat vastaavat joko kiertämällä piiriä tai vastaamalla popcorn-tyyliin, sekä mahdollisesti nousemalla seisomaan tai nostamalla kätensä, jos annettu vastaus resonoi heissä. Anna aikaa noin 3–5 minuuttia per lause.

- (Infrapuna) Vaistoni suojelevat minua, kun...
- (Magenta) Olen hämmästynyt olemassaolon maagisesta mysteeristä, kun...
- (Punainen) Kun olen vapaa ilmaisemaan itseäni täysin, minä...
- (Keltainen/Sininen) Olen ylpeä voidessani olla osa _____, koska _____
- (Oranssi) Työskentelen todella kovasti...
- (Vihreä) Kun etsin totuutta sisältäni, minä...
- (Sininen/Keltainen) Nähdessäni maailman peilinä, minä...





Ohjeet fasilitaattorille

Katso <https://www.relateful.com/blog/circling-integral-altitudes>* integraaliteorian asetteluista tai lue Ken Wilberin teos A Theory of Everything saadaksesi perusteellisemmän selityksen.

*suomentajan huom: verkkosivuviittaus muutettu, alkuperäinen ei enää voimassa

Variaatio

Tasokohtaiset lauseenalut:

Osallistujat istuvat piirissä ja täydentävät lauseenalun vuorotellen (noin 2 minuuttia jokaiselle):

"Egosentrisenä itsenäni ajattelen/tunnen/huomaan...",

"Etnosentrisenä itsenäni ajattelen/tunnen/huomaan...",

"Maailmankeskeisenä itsenäni ajattelen/tunnen/huomaan...",

"Kosmossentrisenä itsenäni ajattelen/tunnen/huomaan...".

Voit myös antaa jonkin aiheen arvioitavaksi kultakin tasolta.

Attribuutio

Kehittänyt Jordan Myska Allen, Austin Integral -ryhmän entinen johtaja ja Circle Anywheren (nyk. Relateful) perustaja.

Samantapaisia menetelmiä

Liberating Structures,

<https://www.liberatingstructures.com/>
Liberating Structures helpottavat kaiken tasoisia johtajia sellaisten olosuhteiden luomisessa, joissa ihmiset voivat työskennellä älykkyytensä ja luovuutensa huipulla. Tässä ympäristössä ihmiset viihtyvät ja nauttivat työstään. Se on myös tie huippusuoritukseen.

Future Togetherness Test Kitchen,

<https://www.notion.so/humsys/Future-Togetherness-Handbook-3ea8b4d78fbc47028f4854ec052e7316>
Tämä on upea pelikokoelma, joka muistuttaa Autenttisen Vuorovaikutuksen pelejä. Sen on koonnut eurooppalainen ryhmä. Rakastan pienten sosiaalisten kokeilujen löytämistä ympäri maailmaa. On harvinaista, että joku on kirjoittanut käyttämänsä työkalut näin selkeästi.

The School of Life,

<https://www.theschooloflife.com/>
The School of Life on maailmanlaajuinen organisaatio, joka auttaa ihmisiä elämään täydempää elämää. Heillä on upeita työkaluja, niin fyysisiä kuin terapeuttisiakin, yhteydessä ja empatiassa kasvamiseen. Suosittelen erityisesti heidän Conversation Menuaan.

Askhole Cards,

<https://askhole.io/>
Tämänhetkinen suosikkikysymyspakkani, jonka kysymykset vaihtelevat oikullisista syvällisiin ja haastavista hauskoihin.

Cards for Connection,

<https://www.gamesforhumanity.com/>
Kaunis korttiseti, joka on saanut inspiraationsa autenttisesta vuorovaikutuksesta ja muista harjoituksista.

Nonviolent Communication,

<https://www.cnvc.org/>
NVC:n avulla opimme kuulemaan omat ja muiden syvemmät tarpeet. Painottamalla syvällistä kuuntelua – sekä itseämme että muita kohtaan – NVC auttaa meitä löytämään oman myötätuntomme syvyyden. Tämä kieli avaa tietoisuuden siitä, että kaikki ihmiset pyrkivät vain kunnioittamaan universaaleja arvoja ja tarpeita, joka minuutti, joka päivä.

The Connection Game,

<https://www.the-connection-game.com/>
110 kauniisti suunniteltua korttia Ruby Mayn Connection-pelistä, jaettuna neljään kategoriaan, jotka tutkivat erilaisia tapoja olla vuorovaikutuksessa: sanallisia, fyysisiä, leikillisiä ja tauon hetkiä

Kiitokset



Tämä käsikirja on yhdeksän vuoden (ja yhä jatkuva) työ. Se sisältää runsaasti harjoituksia, joiden tarkoituksena on lisätä läsnäoloa, yhteyttä, itsetuntemusta ja empatiaa ryhmissä ympäri maailmaa. Oppaassa olevat "pelit" ovat laajasti käytännössä testattuja. Jos mieleesi tulee ideoita tai muunnelmia kokeillessasi pelejä omassa yhteisössäsi, lähetä sähköpostia (englanniksi) osoitteeseen sara@authrev.com.

Yhteisöt ja yksilöt, jotka ovat osallistuneet tämän käsikirjan luomiseen:

Isaac Cohen, Ali Hussein, Chad Phillips, Jessica Sager, Mike Blas, Becky Kangas, Annabeth Novitski, Megan Rose Browning, Brave Legend Pietri, Micah Sutton, Sharon Swedlow, Kai Koru, Jonathan van Matre, Rob Razmah, Shane Orton, Katie Stellar Dutcher, Scott McClellan, David Staab, Josh Sabik, Sara Ness (The Austin Love Juggernaut) Ross Cooper, Sara Katelyn Yeater, Zachary Robison, Emma Joe Anderson, Jeannie Bogue (Authentic Houston), Ebony Phillips, Ankati Day, Phil Santos Brian Burrell (The Authenticity Effect), Jordan Myska Allen (Circling Europe), David Bollt (Relational Yoga), Jeffrey Platts (Authentic DC), Alexis Shepperd and Shana James (AWE) Michael McDonald (Relational Alchemy),

Decker Cunov and Bryan Bayer (Authentic World), Guy Sengstock (The Circling Institute), Robert MacNaughton, Jason Digges, Michael Porcelli (The Integral Center), Daniel Johnson (Authentic Relating Philadelphia) Amy Silverman, Dan Sieling, Rachel Santos (The Connection Movement NY), Scott Gregory (Authentic Relating Hanoi), Chris Gongaware (Feel the Real Oahu), Wouter Slegers, Russell Price, Elise Lorraine (Authentic Europe), Erin Brandt (Appreciating Men), Ruthie Odom, Peter Will Benjamin (Authentic Relating Boston), Jennifer E Ott (Authentic Sandpoint) Abbi Jaffe (Authentic Burlington), Daniel Deterrence Brooks, Patrick Wolf (Authentic Los Angeles), Valerie Steen (Fort Collins Authentic Relating Group), Shaina List (Authentic Relating Toronto), Naveed Heydari (Authentic Denver), Elisabeth Brustein (Authentic Dallas) Rob Hamshar, Indigo Townsend, Telind Bench, Ethan Sawyer, Kim Marie Glynn, Surelys, Galano, Jessie Reilley (Brisbane Authentics), David Betz-Zall and Laureli Shimayo (Authentic Seattle), Kip Dooley, Franziska Curran, Dianne Zomper (Authentic Houston)

Kiitos kaikille ahkerasta työstänne ja anteliaisuudestanne jakaessanne nämä pelit!

Lopuksi – tämä on henkilökohtainen elämäntyöni.

Sellaisten yhteisöjen, jotka luovat yhtenevämmän ja empaattisemman maailman, perustaminen on intohimoni. Se on Authentic Revolutionin – yrityksen, jonka perustin autenttisten harjoitteiden laajalle levittämiseksi – tavoite. Jos voimme millään tavalla tukea sinun tai yhteisösi luomista ja kasvua, löydät meidät osoitteesta www.authrev.org, josta saat yksilö- ja tiimikonsultointia, valmennusta tai fasilitointi- ja johtamiskoulutusta.

Iloista yhteytymistä!

Rakkaudella,
Sara



