

# Kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia



Kirkon työnohjaajakoulusta varten koonnut: Mikko Sulander, Hämeenlinna. (8.1.2013)

## Ohjeita ohjaajalle

- Varmista, että tilassa on mahdollista kirjoittaa. Kirjoittamisalusta, pöydät tms. Kaikille paperia ja kynät.
- Kerro, että mitä kohta kirjoitat, kirjoitat itsellesi ja päätät itse mitä jaat toisille. Voi jakaa vain yhden sanan tai yhden lauseen. Mikäli odotat, että jokainen lukee vaikkapa kirjoittamansa runon, kerro siitä etukäteen. Kirjoitettuja tekstejä ei kerätä vaan ne jäävät kirjoittajille itselleen.
- Kieliasulla, välimerkeillä tai käsialalla ei ole mitään merkitystä.
- Anna ohjeet vaiheittain. Tärkeintä on keskittyä siihen, mitä ollaan juuri tekemässä.
- Aika ja tila on varattu kirjoittamiselle. Jos kirjoittamiselta jää aikaa, niin tilanteeseen ei kuulu kalenterin selaaminen tai kännykän esille ottaminen.
- Kun tekstejä jaetaan, jaetaan vain kirjoitettua tekstiä juuri siinä muodossaan kun se on kirjoitettu. Mitään siihen lisäämättä tai mitään korjaamatta.
- Kerro, miten toivot että teksteistä keskustellaan tai niitä kommentoidaan. Kun tekstit ovat hyvin henkilökohtaisia, voi toisen tekstin kommentoinnin rajata vaikka yhteen sanaan tai pelkkiin kysymyksiin.

Lähteet: Hattula, M. & Svensson, K. (2009) Sanojen sylissä. Iloa ja itsetuntemusta kirjoittamalla. Helsinki: Maahenki Oy.

Linnainmaa, T. (2005) Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Duodecim.

Luentomuistiinpanot Silja Mäen luennoilta Mitä kirjallisuusterapia on? (17.9.2010) ja Aikuisten kirjallisuusterapeuttiset kasvuryhmät (11.12.2010) Kirjallisuusterapian perusteet -koulutuksesta. Helsingin yliopiston täydennyskoulutuskeskus Palmenia, Lahti.

# Kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia

---



Kirkon työnhajaajakoulusta varten koonnut: Mikko Sulander, Hämeenlinna. (8.1.2013)

## 1. Pelot ja toiveet

Listataan paperille omia pelkoja. (2 min)

Alleviivataan niistä pahin

Pahimman pelon pohjalta kirjoitetaan lannistajan lause.

Esimerkki: Kuolema, suru, työttömyys, sairastuminen.

Lannistajan lause: Kun lama tulee, jäät ihan varmasti työttömäksi.

Listataan paperille omia toiveita. (2min)

Alleviivataan niistä tärkein.

Tärkeimmän toiveen pohjalta kirjoitetaan kannustajan lause.

Esimerkki: lomamatka, lapsen terveys, oma koti, uudet sukset

Kannustajan lause: Minusta tuntuu, että juuri sinulla on uskallusta ja päättäväisyyttä hankkia oma koti.

Halukkaat lukevat omat lauseensa. Mitä koet, että lause kertoo sinusta, työstäsi, työyhteisöstämme?

## 2. Miten

Listataan paperille Miten-alkuisia kysymyksiä. (5 min)

Valitaan niistä tärkein ja vastataan kysymykseen.

Alleviivataan tärkeimmät kohdat ja luetaan niitä toisille. Mitä löysit kun kirjoitit?

# Kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia

---



Kirkon työnohjaajakoulusta varten koonnut: Mikko Sulander, Hämeenlinna. (8.1.2013)

## 3. Kohtaaminen

Vie itsesi johonkin sinulle tärkeään paikkaan. (Harjoituksen voi tehdä myös siten, että ryhmä liikkuu oikeasti johonkin paikkaan.) Kohtaat paikassa itsellesi tutun ja tärkeän ihmisen. Mitä hän sinulle tässä elämäntilanteessa ja juuri tässä paikassa haluaa sanoa. Kirjoita! (10 min)

Mitä vastaat hänelle? (10 min)

## 4. Laatikossa

Keskelle asetetaan suljettu laatikko. Laatikossa on jotakin sinulle (tai teille) tärkeää, mutta et pääse ottamaan sitä. Kirjoita siitä Mitä laatikossa on? Miksi se on tärkeää? Miksi sinun (taidän) pitäisi saada se? (10 min)

Laatikko avataan ja saat (saatte) sisällön. Mitä teille tapahtuu? Mikä merkitys sillä on? kirjoita. (10 min)

Alleviivataan kirjoituksista tärkeimmät ja merkittävimmät osat. Mistä toiveemme ja unelmamme kertovat. Mitä meille tapahtuu, kun saavutamme jotakin saavuttamatonta?

# Kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia



Kirkon työnohjaajakoulusta varten koonnut: Mikko Sulander, Hämeenlinna. (8.1.2013)

## 5. Tunne

Muistele, millaisia tunteita olet kokenut lähiaikoina. Millainen tunne nousee päällimmäiseksi. Tai jos et kykene löytämään sitä, valitse tunne, joka on läsnä sinussa usein.

Kirjoita paperille yhdellä tai kahdella sanalla kuvaukset tästä tunteesta.

- Miltä se tuntuu? (käsissä, jaloissa, iholla)
- Miltä se maistuu?
- Miltä se tuoksuu?
- Miltä se kuulostaa?
- Miltä se näyttää?

Kirjoita niistä sen jälkeen runo, jonka otsikkona on tuo tunne ja siinä pitää käyttää kaikkia juuri kirjoittamiasi sanoja. Lukekaa runonne.

## 6. Minä olen -harjoitus

Jatka lausetta "Minä olen" niin monta kertaa kuin keksit kahden minuutin aikana. Esim. Minä olen Mikko, Minä olen joskus rohkea. Minä olen isä kahdelle lapselle. Minä olen välillä saamaton. Minä olen ahkera.

Alleviivaa tekstistäsi merkittävimmät sanat. Mitkä kolahtivat parhaiten? Alleviivaa ne.

## 7. Viisas työtuoli -harjoitus

Kuvittele, että työtuolisi (tai tuoli, jossa muuten oleskelet paljon) osaisi puhua. Tuoli tuntee sinut hyvin ja on seurannut sinua ja tekemisiäsi paljon. Tuoli on hyvin viisas ja tietää sinusta paljon. Jatka tuolin aloittamia lauseita: (esim. 3 min kutakin)

Minä tiedän, että sinä osaat...

Kun katson sinua näen...

Tiedän että sinä vielä...

Minusta sinun pitäisi...

Alleviivaa lopuksi merkittävimmät kohdat. Lukekaa ja jakakaa ryhmissä.