

Lämmittely ja tutustuminen

Ryhmää voi johdatella rahasta puhumiseen jo tutustumisvaiheessa matalan kynnyksen lämmittelytehtävillä. Myös keskenään tutulle ryhmälle nämä lämmittelytehtävät toimivat aiheeseen virittelevinä keskustelunavaajina. Kun jokainen ryhmän jäsen tulee heti toiminnan alussa näkyväksi ja saa jakaa muille jotain itselleen sopivalla tavalla, yhteiseen toimintaan mukaan lähteminen helpottuu, ja tilasta muodostuu turvallisempi kaikille.

Voit valita A- B- ja C-vaihtoehtojen välillä ja sovittaa kysymyksen asettelua sen mukaan, miten hyvin ryhmän jäsenet tuntevat toisensa ja millaiset valmiudet heillä on yhteiseen jakamiseen. Lämmittelytehtävässä ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia!

A. Kahden sanan esittäytyminen

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 5–15 min

Materiaalit: ei materiaaleja

Tehdään esittäytymiskierros, jossa jokainen sanoo vuorollaan kaksi sanaa: **"Kerro nimesi ja viimeisin asia, jonka olet ostanut omilla rahoilla."** Tai: **"Kerro nimesi ja jokin tärkeä asia, jonka olet ostanut omilla rahoillasi."**

Tämän kierroksen myötä ryhmän jäsenten nimet tulevat tutuksi, ja kaikki oppivat jotain toistensa kulutusvalinnoista. Ohjaaja voi koota lopuksi yhteen huomioita ostoksista. Löytyykö niistä jotain ryhmälle yhteistä?

Jos ryhmässä jakamisen valmiuden ovat jo hyvät, osallistujia voi rohkaista kertomaan ostoksestaan pidemmin. Millainen tunne ostokseen tai ostostilanteeseen liittyi? Oliko ostopäätöksen taustalla nopea mielihalun tyydyttäminen vai kenties pitkän ajan harkinta?

B. Esittäytyminen kuvan avulla

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 5–15 min

Materiaalit: Kuvakortit tai linkki kuvakirjastoon

Tehdään keskustelukierros, jossa jokainen esittelee itse valitsemansa kuvan.

Ohjeistus: **"Valitse ja esitele ryhmälle kuva, joka kuvastaa rahasuhdettasi."** Tai: **"Valitse ja esitele ryhmälle kuva, joka kertoo, miltä raha-asiat tuntuvat juuri nyt."**

Jos käytössäsi on kuvakortteja, levitä ne pöydälle siten, että jokainen ryhmän jäsen pääsee katsomaan kortteja ja valitsemaan sieltä itselleen mieluisan. Jos fyysisiä kuvia ei ole käytössä, voit hyödyntää verkossa olevia ilmaisia kuvapankkeja tai meemiruudukoita. Hauskat kuvat keventävät tunnelmaa ja rohkaisevat osallistujia luovaan ja vapautuneeseen ilmaisuun! Esittelykierroksella ryhmän jäsenet saavat kertoa valitsemastaan kuvasta haluamallaan tavalla. Jos mukana on ujoja tai puhumista jännittäviä osallistujia, jo pelkkä kuvan näyttäminen antaa muille tietoa osallistujan ajatuksista ja kokemuksista. Ohjaaja voi auttaa kuvan tai tilanteen sanoittamisessa.

Vinkkejä kuvamateriaaleihin:

- Suomen Mielenterveysseura & Herranen, I. (2013). Mielenterveys voimaksi - kuvakortit. Suomen Mielenterveysseura.
- Minna Kattelus. KIPINÄ-vahvuus- ja tunnekortit.
<https://www.minnakattelus.com/tuotteet.html?id=0/500729>
- Lasten ja nuorten säätiön unelmakuvagalleria (suosituksena ruudukkonäkymä):
<https://tinyurl.com/LNSunelmakuvat> (Kuvien lähde: Unsplash)
- Meemiruudukot: sopivaa ruudukkoa voi etsiä esim. hakusanoilla "Which – are you today?" Ruudukoita voi selata myös erilaisista kokoelmista, esim. Pinterestistä:
<https://fi.pinterest.com/blanchard1838/which-are-you-today/>

C. Raha ja tunne

Osallistujamäärä: 2+

Kesto: 5–15 min

Materiaalit: Valikoima tunnesanoja, esim. kortit, palikat tai sähköinen tunnepyörä

Tehdään keskustelukierros, jossa jokainen esittelee itse valitsemansa tai arvotun tunnesanan. Ohjeistus: **"Missä rahaan liittyvässä tilanteessa olet tuntenut valitsemaasi/sinulle arvottua tunnetta?"**

Jos käytössäsi on tunnesanoja fyysisinä kortteina tai palikoina, levitä ne pöydälle siten, että jokainen ryhmän jäsen pääsee katsomaan niitä ja valitsemaan itselleen sopivan. Jos ryhmä on jo valmis haastettavaksi pois mukavuusalueelta, voit arpoa jokaiselle oman tunnesanan! Osallistuja voi myös keksiä esimerkin, millaisessa tilanteessa tuo tunne voisi herätä.

Vinkkejä tunnesanamateriaaleihin:

- Lankinen, M. (2013). Hehku - tunnepalikat: Menetelmä myönteisen mielialan vahvistamiseen. Tmi Terapeda.
- Alastalo, K. & Pietiläinen, S. (2019). RyhmäRenki: Tulostettavia tunnesanakortteja eri kielillä. <https://ryhmarenki.fi/tunnesanat/>
- Opetushallitus: 104 tunnetta aakkosjärjestyksessä. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/104-tunnetta-aakkosjarjestyksessa>
- Wordwall-onnenpyörä tunnesanojen arpomiseen: <https://wordwall.net/fi/resource/4214017/tunnepyora>