

NARRAKORTIT



Aspa 



Mielenterveyden
keskusliitto

Narrakortit

Omat avaimet toiminta (2020–2022/STM) on Aspa-säätiön ja Mielenterveyden keskusliiton yhteistä kehittämistoimintaa. Toiminnan tarkoitus on tukea nuoria itsenäistymisessä ja tarjota ammattilaisille heidän arkityöhönsä nuorten tarpeisiin vastaavia työvälineitä.

Narrakortit on kehitetty työvälineeksi vertaisohjaajille sekä ammattilaisille. Korttien kuvitus ja käyttöideat ovat nuorten kehittämiä. Korttien kuvissa on arjen tilanteita sekä mielikuvituksellisia asioista. Yhdessä nämä mahdollistavat korttien monipuolisen käytön. Muutamia käyttövinkkejä on koottu valmiiksi, mutta voit itse keksiä lisää. Kortit toimivat oivallisena ryhmäytymisen ja tutustumisen apuvälineenä.

Muutamassa kortissa on punainen kehys tai tarra. Nämä merkityt kortit on hyvä ottaa käyttöön, kun ryhmässä on ammattilainen mukana.

Kiitos kaikille korttien kehittämiseen ja kuvien maalaamiseen osallistuneille nuorille.

Toivomme, että kortit tuovat lisää sisältöä ja mahdollisuuksia kohtaamisiin.

Omat avaimet -toiminnan tiimi

Korttien käyttövinkkejä

Harjoitus 1. Mikä? -kortti

Aseta kortit kuvapuoli ylöspäin siten, että kaikki osallistujat näkevät ne.

Ohjeistus:

Esitä kysymys ja anna osallistujille aikaa valita korteista heille sopivin vaihtoehto. Voit valita ehdotetuista kysymyksistä joko yhden tai useamman tai käydä ryhmän kanssa ne kaikki läpi yksitellen.

Keskustelua ryhmässä valituista korteista.

Valitse kysymys, johon jokainen osallistuja vastaa valitsemansa kortin avulla.

1. Mikä kortti kuvaa sinun tämän hetken fiilistä?
2. Mikä kortti kuvaa parhaiten sitä, miten heräsit tähän päivään?
3. Mikä kortti kuvaa parhaiten sinua?
4. Mikä kortti kuvaa sinua vähiten?
5. Mikä kortti kuvaa parhaiten sitä taitoa tai ominaisuutta, jonka haluaisit?
6. Mikä korteista kutsuu sinua nyt?

Harjoitus 2. Jatkotarina.

Tämä harjoitus vaatii hieman heittäytymistä ja liiasta kontrollista luopumista. Ensimmäinen kierros voi olla lämmittelykierros, jonka avulla päästään kiinni harjoituksen ideasta.

Ohjeistus:

Aseta kortit kuvapuoli ylöspäin siten, että kaikki osallistujat näkevät ne.

Jokainen osallistuja valitsee yhden kortin. Valitkaa ryhmästä tarinan aloittaja. Tarinan aloittaja aloittaa omasta kortistaan tarinan ja seuraava jatkaa tarinaa oman kortin innoittamalla tavalla. Näin edetään kaikkien kortit läpi liittäen ne osaksi tarinaa.

Tähän harjoitukseen voi lisätä myös jonkin tyyllilajin tarinalle esim. komedia, draama tai kauhu.

Pääasia on, että tarina saa edetä spontaanisti.

Harjoitus 3. Kuvasta ihmispatsaaksi.

Ohjeistus:

Aseta kortit kuvapuoli ylöspäin siten, että kaikki osallistujat näkevät ne.

1. Ohjaaja valitsee ensimmäisenä kortin ja ryhmä muodostaa kortin asetelman/kuvan.
2. Osallistuja valitsee seuraavan kuvan ja jälleen muodostetaan asetelma.
3. Jatketaan, kunnes kaikki halukkaat ovat valinneet kuvan. Kierroksia voi toteuttaa myös enemmän.

Harjoitus 4. Arvaa, mikä kortti?

Ohjeistus:

Aseta kortit kuvapuoli ylöspäin siten, että kaikki osallistujat näkevät ne.

1. Ohjaaja valitsee korteista yhden kortin mielessään ja nimeää sen siten, että nimi kertoo jotain valitusta kortista. Esimerkiksi "kosketus".
2. Ryhmän jäsenet kirjoittavat -paperille (esim. liimalappu), minkä kortin he arvaavat ohjaajan valinneen.
3. Jokainen kertoo vuorollaan, minkä kortin arvelee ohjaajan valinneen. Osallistuja voi perustella halutessaan valintaansa.
4. Kun kaikki ovat kertoneet arvauksensa, ohjaaja paljastaa oman valintansa ja nähdään, osuiko joku oikeaan.
5. Harjoitusta voi jatkaa siten, että jokainen valitsee vuorollaan kortin ja toiset arvaavat mikä se on.
6. Harjoitusta voidaan pelata leikkimielisesti myös kisaillen siten, että jokaisesta oikeasta arvauksesta saa pisteen. Eniten pisteitä kerännyt voittaa.

Harjoituksia ryhmäkerran loppuun

Fiilikset ja suunnitelmat

Ohjeistus:

Aseta kortit kuvapuoli ylöspäin siten, että kaikki osallistujat näkevät ne.

Valitse kortti, joka kertoo;

1. Miltä sinusta nyt tuntuu?
2. Mitä aiot tehdä vielä tänään? (tai esim. tällä viikolla)

Positiiviset asiat

Aseta kortit kuvapuoli ylöspäin siten, että kaikki osallistujat näkevät ne.

1. Jokainen valitsee kortin, mikä kuvastaa asiaa, joka on tällä hetkellä ihan hyvin/positiivinen/menossa parempaan suuntaan/toivoisi, että menee eteenpäin.
2. Kortit laitetaan pöydälle esille jatkumoksi eli "poluksi".
3. Halutessaan osallistujat voivat kertoa ryhmälle, oman visionsa polusta

Fiilispatsas

Aseta kortit kuvapuoli ylöspäin siten, että kaikki osallistujat näkevät ne.

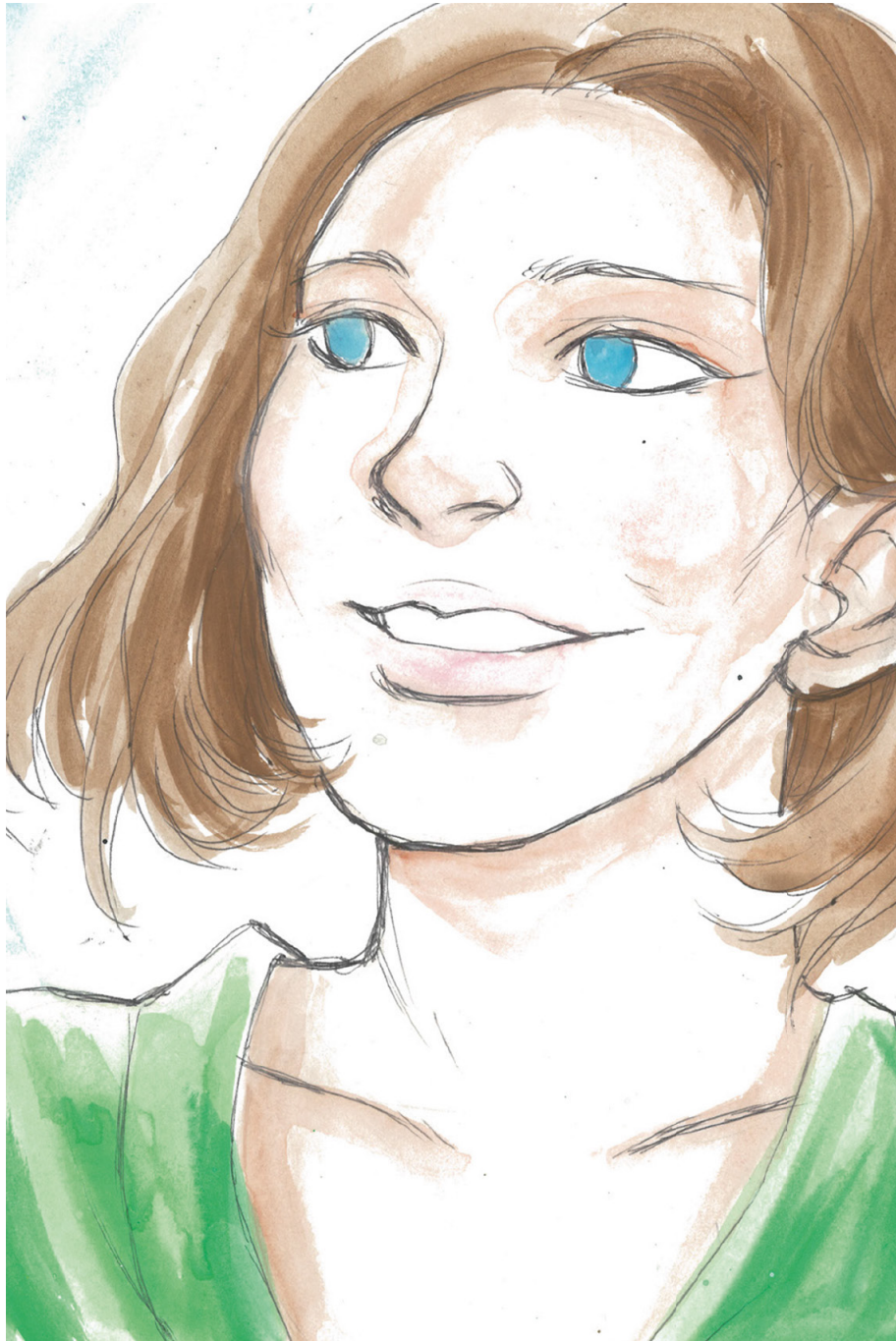
Jokainen valitsee kortin, mikä kuvastaa tämänhetkistä fiilistä

a) Toteutetaan fiiliskierros, minkä aikana jokainen asettuu vuorollaan patsaaksi kortin/fiiliksen asentoon.

b) Toteutetaan fiilispläjäys, jolloin jokainen osallistuja menee yhtä aikaa patsaaksi kortin/fiiliksen asentoon.

Ohjaaja voi lopuksi halutessaan pyytää osallistujia kertomaan, miltä patsaiden tekeminen tuntui.











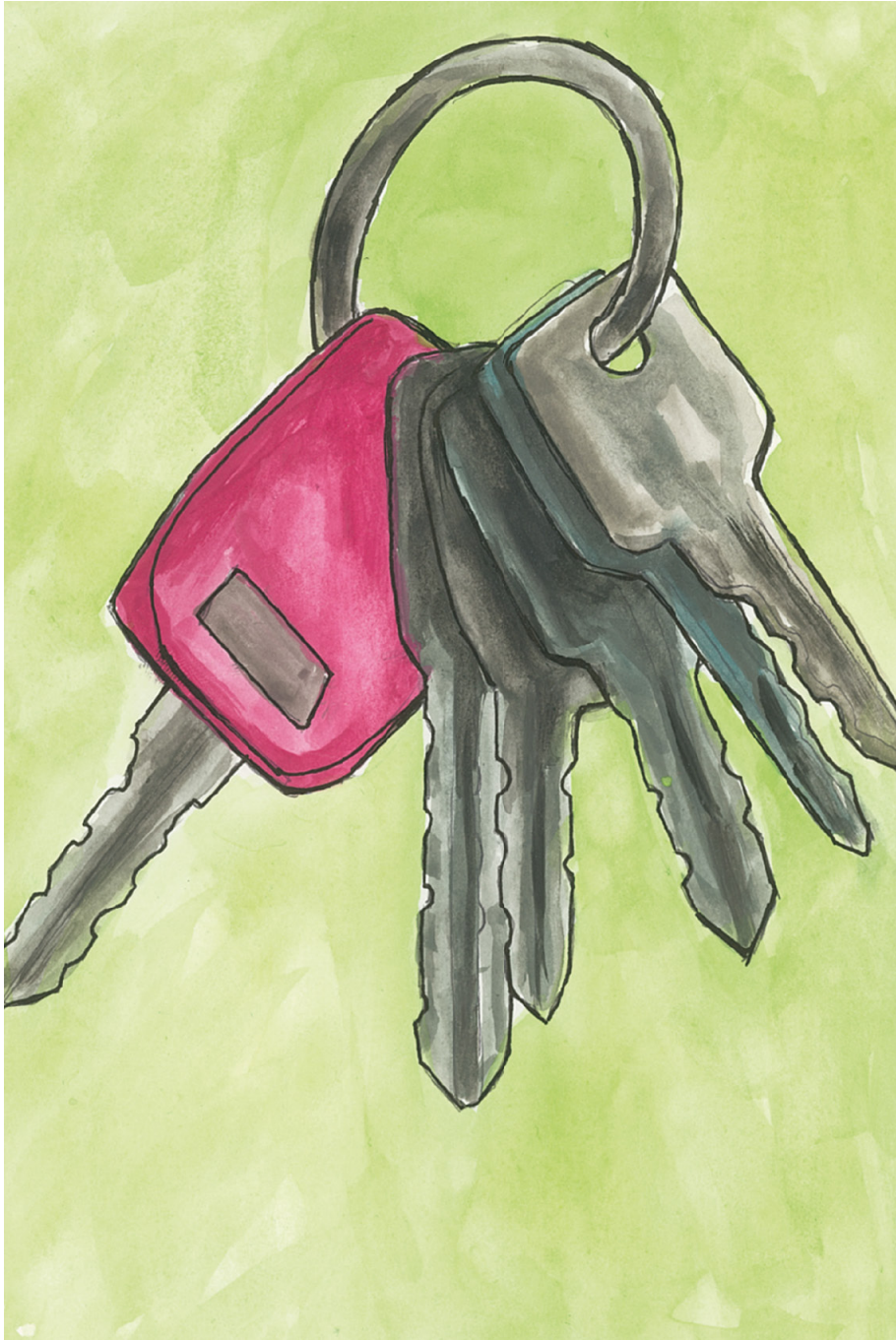








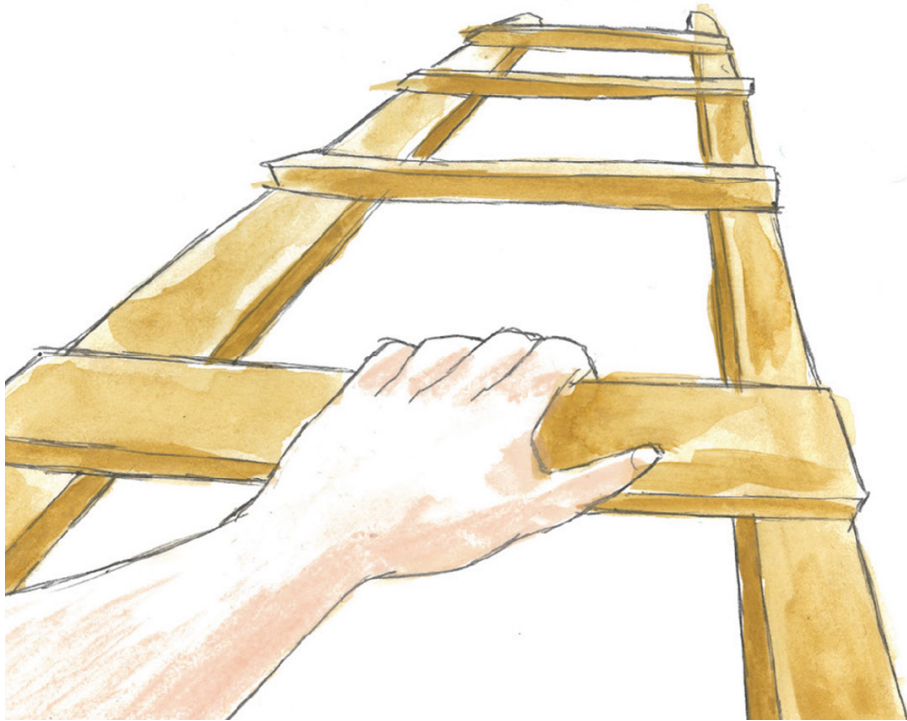






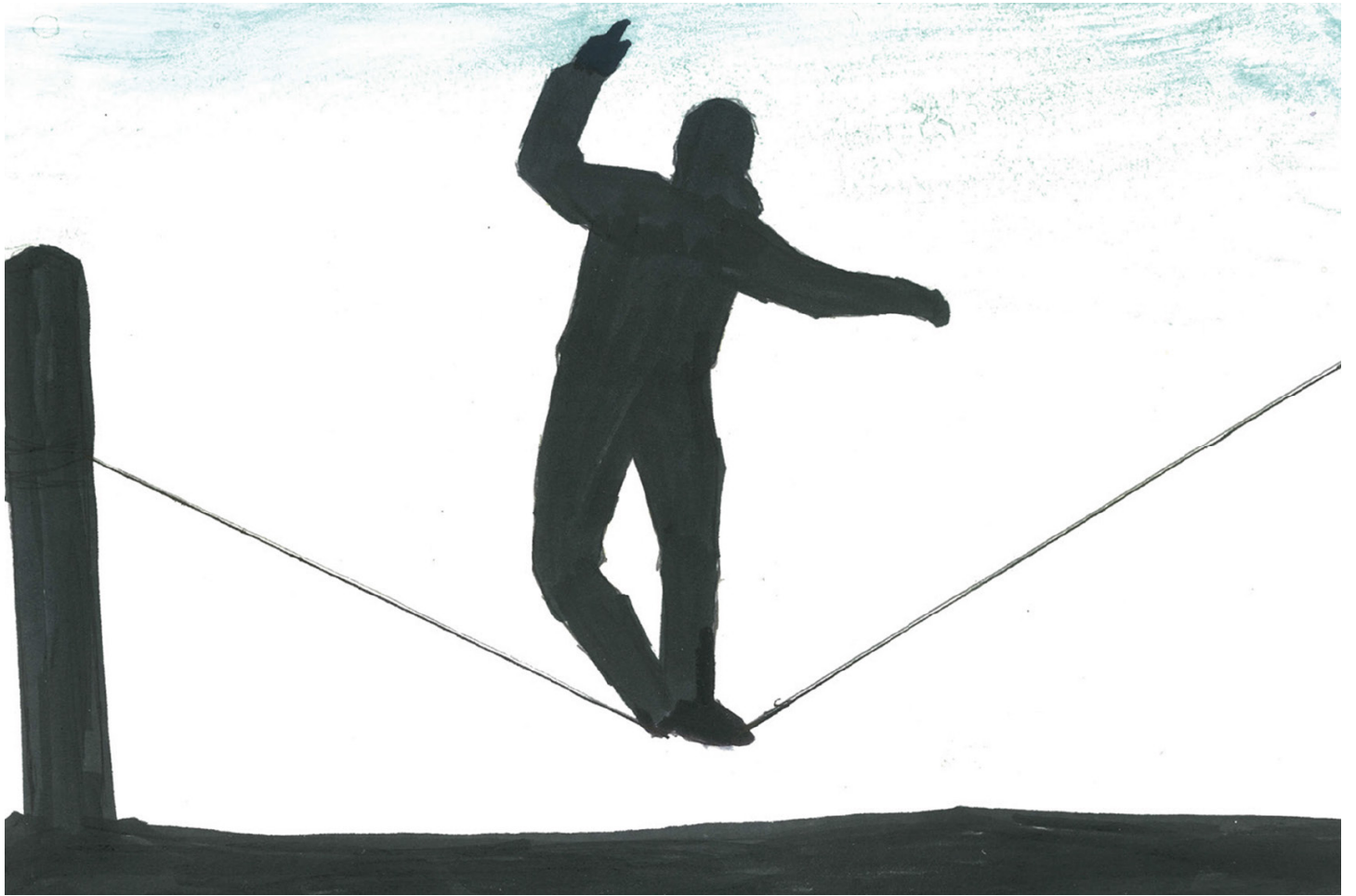














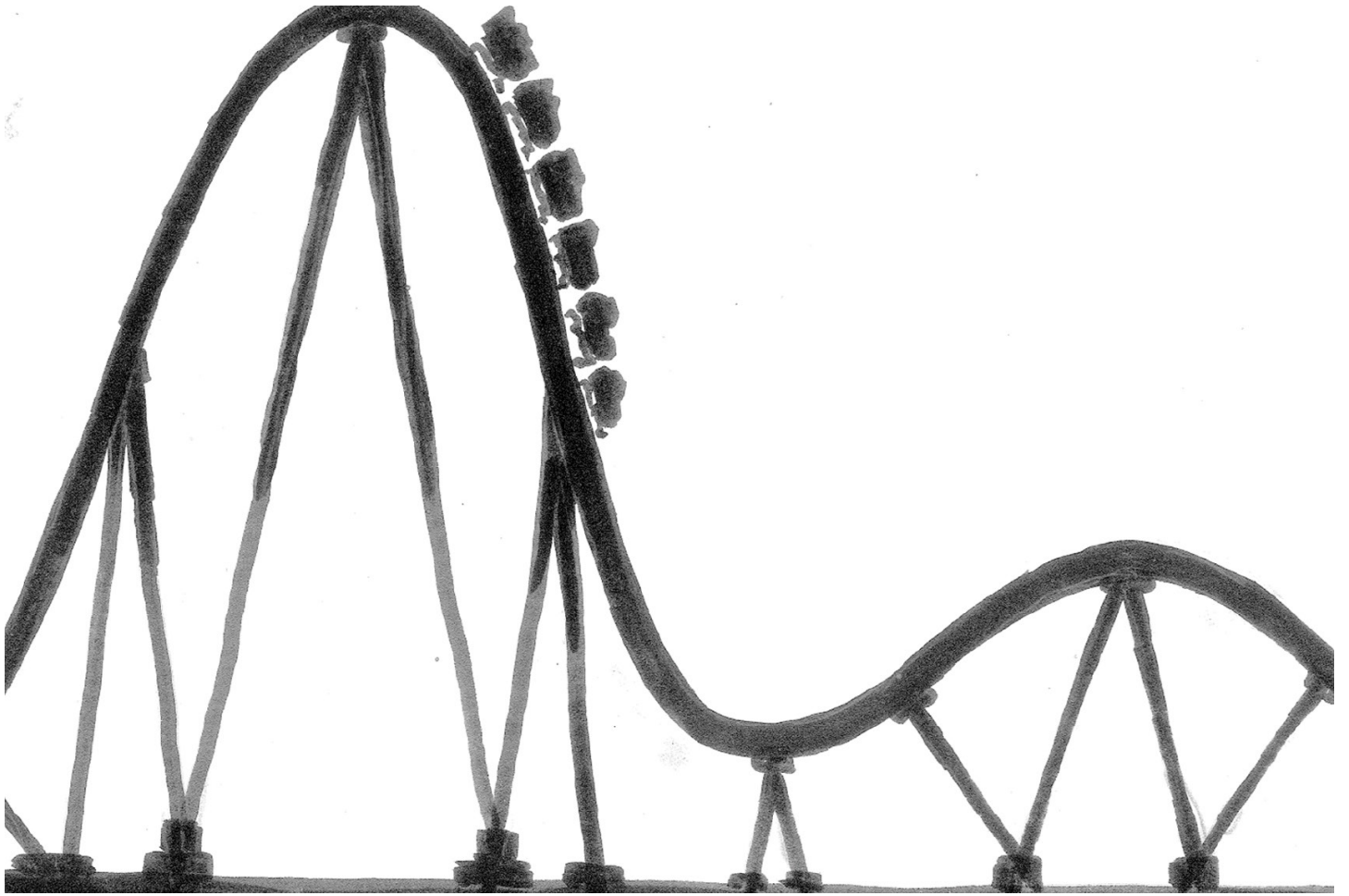


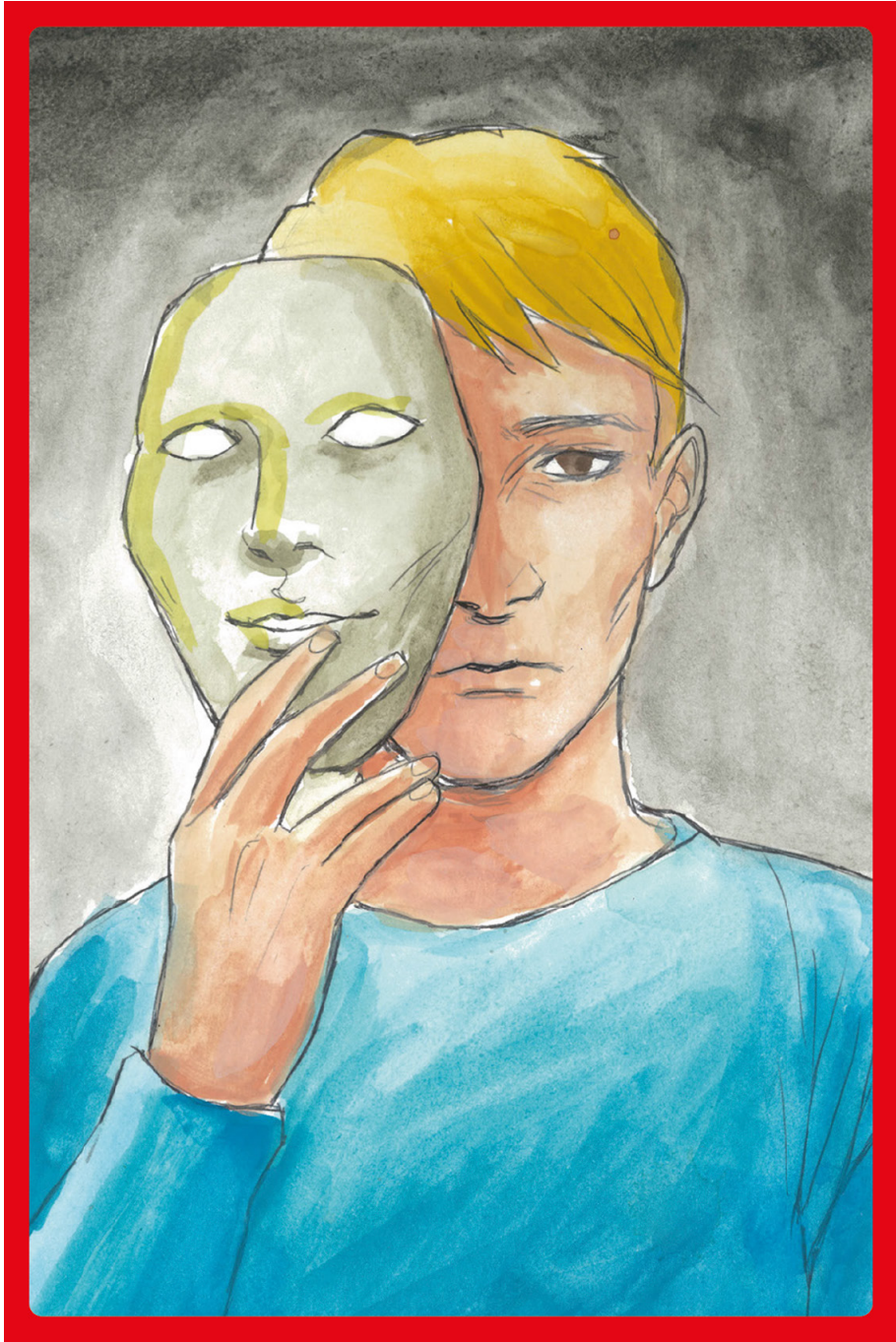




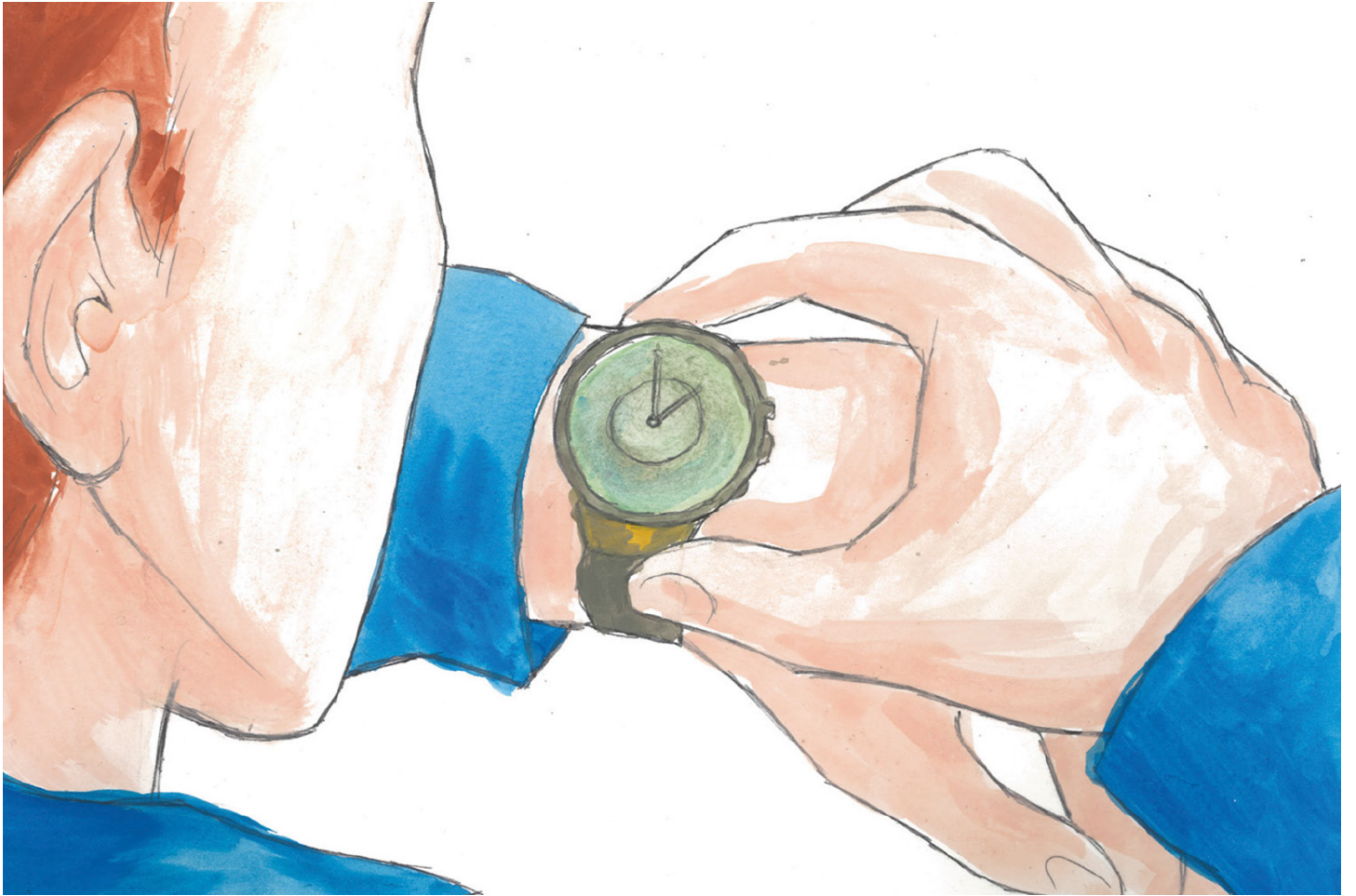


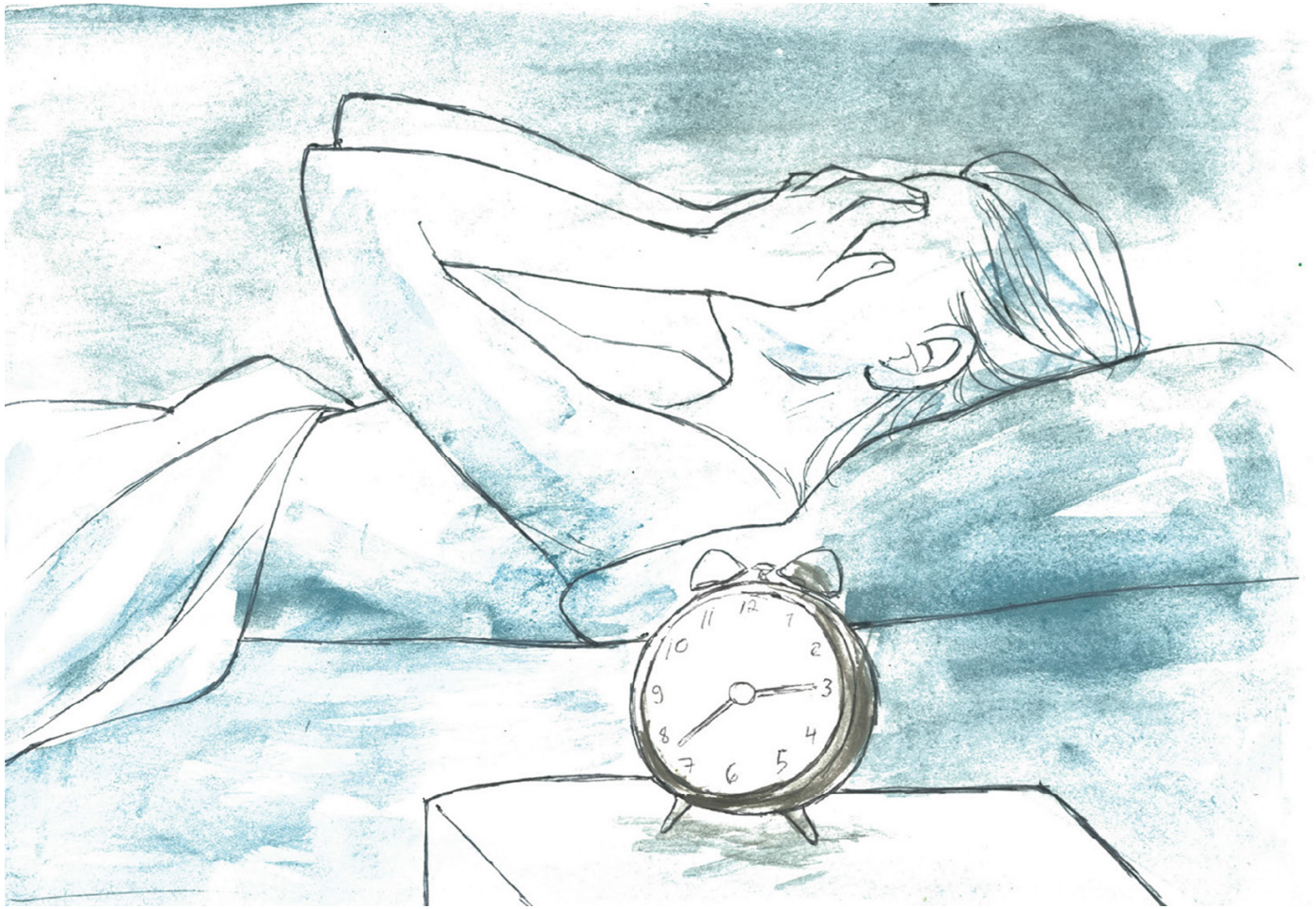










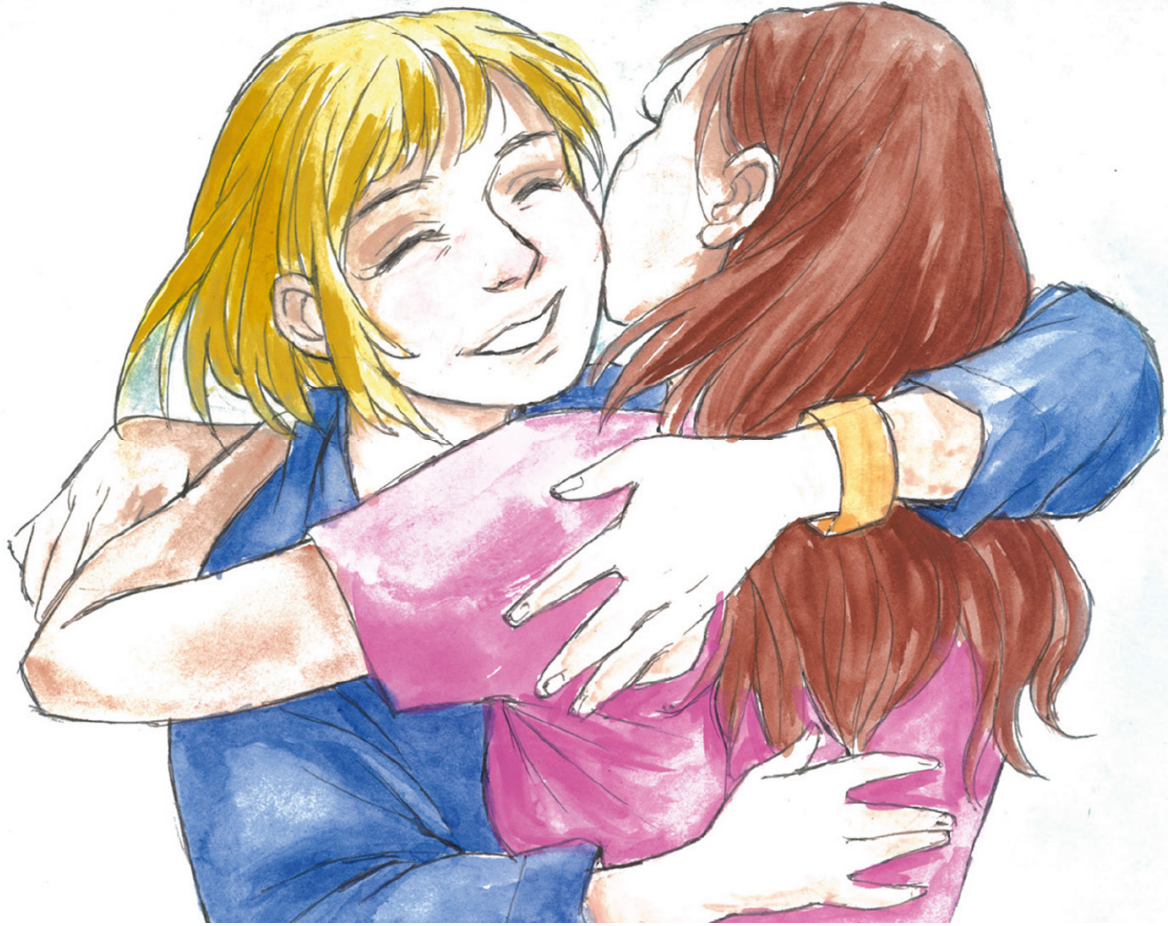






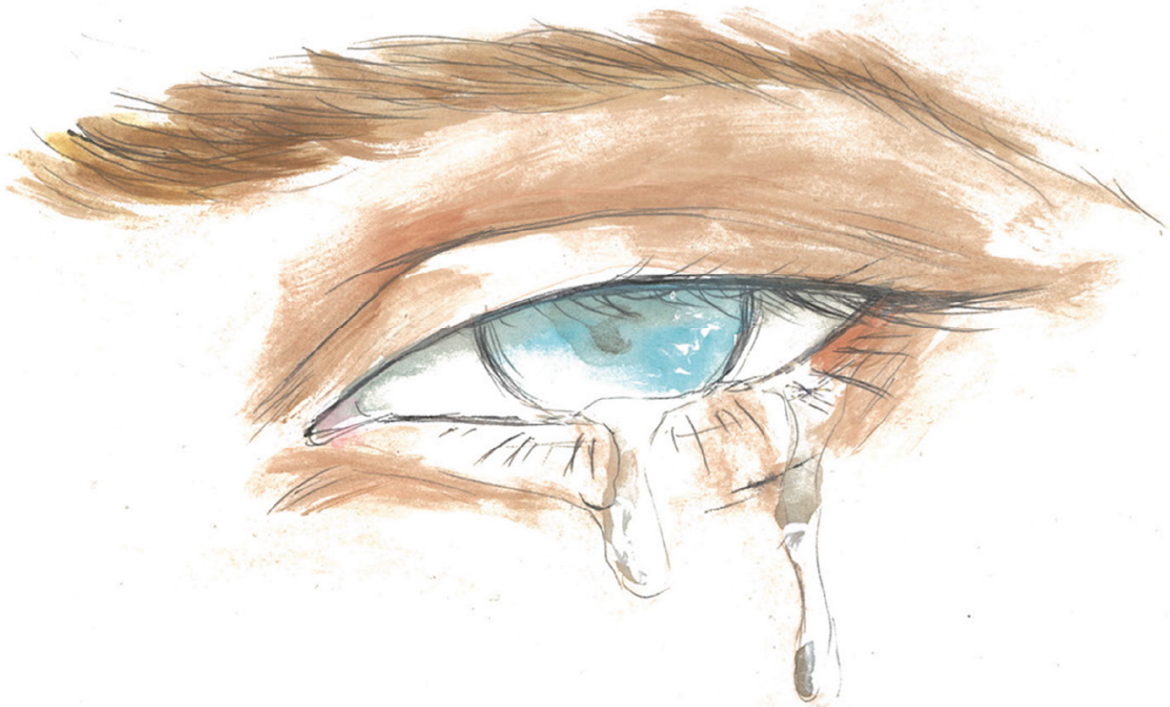
















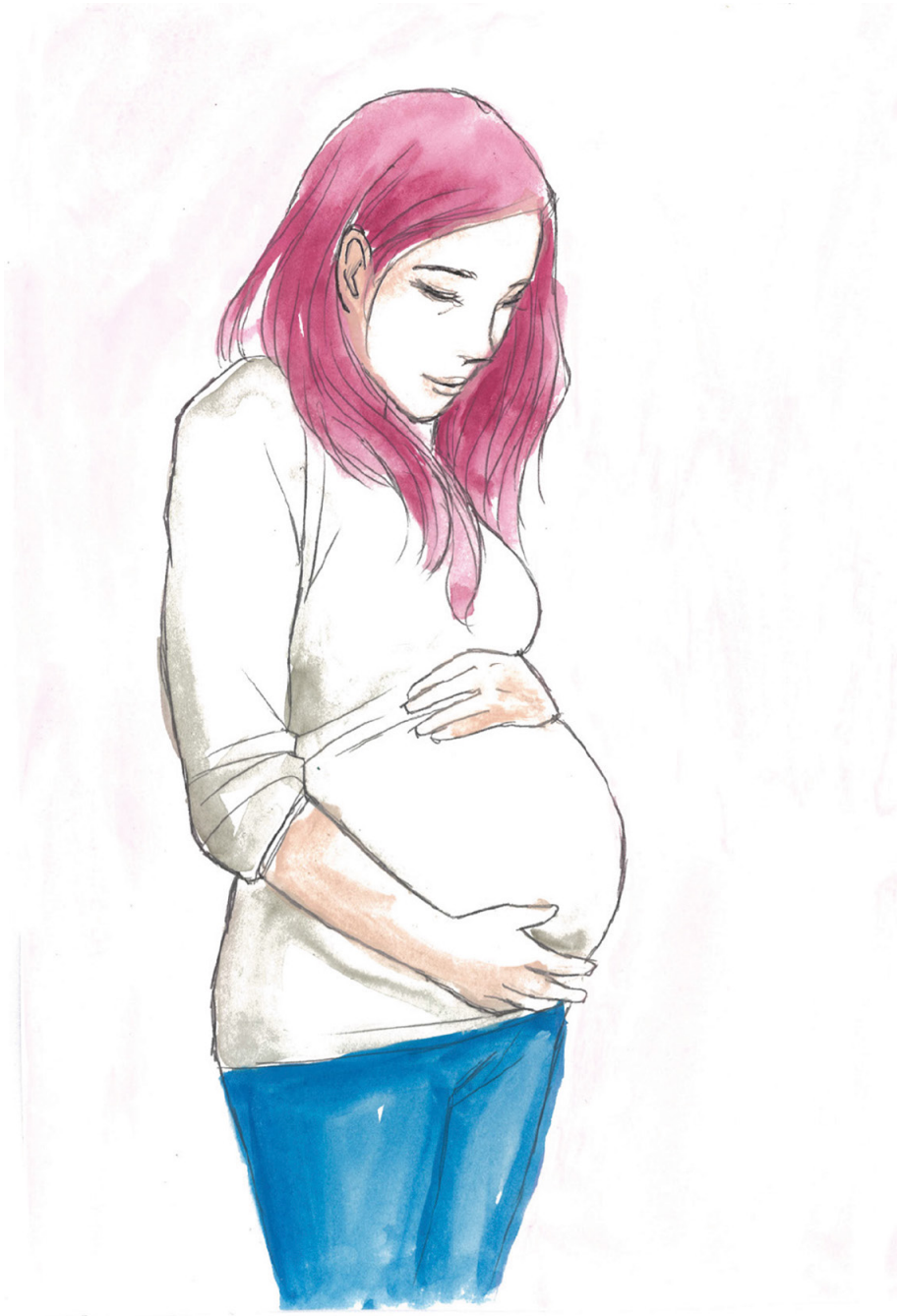


























Aspa 



Mielenterveyden
keskusliitto