

Hei!

Mukavaa, että olet löytänyt nämä kortit!

Tässä on lisäksi joitain vinkkejä,
jotta ohjaustilanteet korttien kanssa
olisivat mahdollisimman sopivia
monissa elämäntilanteissa ja
monenlaisille osallistujille.

Voit ottaa vinkeistä käyttöön vain ne,
jotka tuntuvat omassa toiminnassa mielekkäiltä.

Hyviä hetkiä toivottaen,
ystävällisin terveisin,
Hanna ja Mira



Vinkkejä korttien käyttöön

Kuvakortteihin liittyvien sanataidetehtävien valitseminen

Voitte aloittaa korttien käytön esimerkiksi levittämällä kaikki kuvat näkyviin. Sen jälkeen voitte valita tai arpoa yhden sanataidetehtävän. Tehtävän valinnan voi tehdä esimerkiksi sen mukaan, mikä itselle tai ryhmälle on sillä hetkellä ajankohtaista tai kiinnostavinta. Jos ryhmässä on monia erilaisia toiveita, arpominen voi olla hyvä valinta. Tehtäviä ja korttien käyttötapoja voi keksiä itse lisää.

Sanataidetehtävien tekeminen

Tehtäviä voi tehdä itsenäisesti tai ryhmässä, jutellen, kirjoittaen, piirtäen tai ajatellen. Eri kortteja voi tehdä hieman eri tavoin.

Sanataidetehtävien ohjauksesta

Sanataiteen ohjauksessa ei tarvitse välittää oikeakielisyydestä, vaan voi keskittyä sisältöön, ilmaisuun, tutkimiseen, kokeilemiseen ja luovuuden herättelyyn.

Jokainen, joka tekee jotain, on onnistunut. Onnistumista voi olla myös se, että valitsee olla tekemättä tehtävän tai jättää tehtävän kesken. Taidetehtäviä voi käyttää myös oman tahdon ilmaisemisen harjoitteluun. On lupa sanoa kyllä tai ei, saa tehdä tai olla tekemättä.

Tekstejä ei ole pakko lukea ääneen tai näyttää kenellekään. Pakottomuus on tärkeää, sillä se usein madaltaa osallistumisen kynnyksiä. Taidetoimintaan voi tulla mukaan, jos tietää, että on lupa osallistua omalla tavalla.

**Nämä sanataidekortit on toteutettu
Otto A. Malmin lahjoitusrahaston tuella.**



**Sanat: Hanna Dufva, sanataideohjaaja, kouluttaja
Kuvat: Mira Mäenpää, valokuvaaja, sairaanhoitaja
Yhteystiedot: hannadufva@icloud.com
Jakaminen sallittu ei-kaupallisiin tarkoituksiin. CC BY-NC-SA**

Traumasensitiivisen ohjaamisen periaatteet

Traumasensitiivinen ohjaus mahdollistaa traumaperäisten oireiden ja reaktioiden kanssa osallistumista, ja usein myös muiden ulospäin näkymättömien kehon haasteiden kanssa osallistumisen.

- **Yhdenvertaisuus**

Yhdenvertaisuus ja tasavertaisuus voivat lisätä turvallisuuden tunnetta. Silloin, kun on turvallisempi olo, voi ilmaista ja liikkua vapaammin. Turvallisuus tukee toimintakykyä.

- **Kutsuva kielenkäyttö**

"Jos haluat...", "Voit tutkia ja kokeilla...". Yksi tapa viestiä tasavertaisuutta on käyttää käskymuodon sijaan kutsuvia ja ehdottavia lauseita.

- **Nykyhetkessä toimiminen**

Läsnäolo viestii keholle turvallisuutta ja palautumisen mahdollisuuksia. Läsnäoloon ja nykyhetkeen voi kutsua esimerkiksi tutkimalla ja havaitsemalla materiaaleja, värejä, tuoksua, lämpötilaa tai muita aistimuksia.

- **Kehotunteen tukeminen**

"Voit istua tuolilla tai lattialla. Jos haluat, voit kokeilla, mistä löytäisit sopivimman paikan olla tänään.", "Minkä tuntuisella kynällä haluaisit tänään kirjoittaa?" Ohjaaja voi tukea oman kehon havaitsemista ja kehosta huolehtimista ehdottamalla konkreettisia huomioita ja vaihtoehtoja.

- **Vapaaehtoisuus ja itsemääräämisoikeus**

Osallistuja saa valita ja vaihtaa valintaansa koska tahansa. Ilman syytä, ilman selityksiä, voi aina jättää harjoituksesta osan tai kaiken tekemättä, ja se voi olla tärkeä harjoitus. Ohjaaja ei ohjaa kohti omaa tavoitettaan, vaan luo mahdollisuuksia osallistujan omille valinnoille.

- **Autenttisuus, jaettu kokemus**

Autenttisuus tarkoittaa pyrkimystä aitouteen ja läsnäoloon. Ohjaajalla on oma tehtävänsä, mutta ohjaaja ei ole ulkopuolinen tai tarkkailija, vaan osallisena, myös omia tuntemuksiaan ja turvallisuuttaan kuunnellen. Myös ohjaaja saa pitää itsestään huolta.

Lähteet

Emerson, D. 2015. Trauma-Sensitive Yoga in Therapy.

Emerson, D. & Hopper, E. 2011. Overcoming Trauma through Yoga.

Tässä esitetyt periaatteet pohjautuvat TCTSY- traumasensitiivisen joogan ohjaamisen periaatteisiin.

Lisää tietoa: www.traumasensitiveyoga.com

Hanna Dufva hannadufva@icloud.com