

Kevyt treenisarja kuvitteluun

Sisältää toiminnallisia ja luovia harjoitteita tulevaisuuden kuvitteluun ja ensiaskeleiden löytämiseen kohti hyvää elämää.

Tulevaisuuden kuvittelemisen voi olla haastavaa, mutta tämä kokemus auttaa pohtimaan tulevaa tavalla, joka sopii kuvittelun ensikertalaisille. Järjestämiseen ei tarvita aiempaa kokemusta. Tulosta kannattelevat materiaalit ja lataa työpajan kalvosetti.

RYHMÄKOKO: 3–20

KESTO: 45 min

KENELLE: Sopii kaikille, jotka haluavat ottaa ensiaskeleen kuvitteluun ryhmässä. Harjoitus mahtuu kätevästi yhteen oppituntiin.

TAVOITE: Tarjota matalan kynnyksen kokemus kuvitella hyvää kestävää tulevaisuutta yhdessä muiden kanssa. Helpot ja selkeät vaiheet tarjoavat lämmittelyn, tulevaisuuden kuvittelun ja konkreettisten askeleiden pohtimisen.

Ohjeet koollekutsujalle

Vie ryhmäsi kuvittelemaan tulevaisuuden kestäväää hyvää elämää helpoilla tehtävillä ja selkeällä ohjauksella. Pakettiin kuuluvat valmiit ääninauhat, kalvosetti ja tulostettavat tehtävät ja materiaalit. Tämä kokemus ei vaadi aikaisempaa kokemusta ohjaajalta eikä osallistujilta.

Kokonaisuus koostuu kolmesta osiosta: Lämmittely, Yhteisen tulevaisuuden kuvittelu ja Lopetus. Jokaisen osion alussa kuunnellaan yhteisesti ääninauhoite tai vaihtoehtoisesti voit lukea tarinan tekstimuodossa itse. Sen jälkeen tehdään osioon liittyvä tehtävä.

Varaa tehtäviä varten post-it-lappuja sekä tulostettavat materiaalit. Tulostettavat materiaalit sisältävät leikeltäviä kortteja, jotka on hyvä leikata jo etukäteen valmiiksi.

Tehtävät 1 ja 2 tehdään pienemmissä ryhmissä. Jos ryhmäsi on yli 6 henkilöä, on hyvä jakaa ryhmä pienempiin 3–5 hengen ryhmiin. Voit jakaa ryhmät jo valmiiksi ennen kuvittelun aloittamista sujuvoittaaksesi työskentelyä.

Voit valita valmiin äänitteen, joka johdattaa kuvittelua vaiheesta toiseen tai lukea itse tekstin. Äänite on helppo tapa kuljettaa harjoitusta ja se sisältää äänitehosteita kuvittelun helpottamiseksi ja sopivan tunnelman luomiseksi. Itse luetussa tekstissä on mahdollista muokata sanoitusta ja sisältöä oman ryhmän tarpeiden ja tilanteen mukaan.

Yleiskatsaus materiaaleista

- Enemmän vai vähemmän -kortit
- Kuvittelupohja, kortit
- Kirjepohja
- Post-it-lappuja

Enemmän vai vähemmän?

YLEISKATSAUS:
Pelaaja: 10–20 min
Pelaajan määrä: 2+
Pelin tarha: Tutustu omiin ja muiden pelaajiin, etsi analogiset kortit toivottavaan tulevaisuuden kortteihin.

PELIN KUVAUS:
Tiedetään, mistä lähtee oman hyvä elämä koostua? Entä analogiset, mitä mistä muut ovat yllättäen analogiset? Tulevaisuuden tulevaisuuden vaihtoehtoisesti tai pohdittavien ja tututtua oman, mitä hyvä elämä tulla todella tarkoittaa.

PELIONJEET:
Oleika edellä parompa, jos silloin silloin enemmän tai vähemmän...
Päivä parin kanssa tai pienessä ryhmässä.
Nautitaan yksi kortti ja luetellaan se äänite. Päätetään yhdessä, haluttako kortti sovitettua asia enemmän vai vähemmän edelleen. Jos halutaan vähemmän, siirrä kortti seuraavalle. Jos halutaan enemmän, siirrä kortti eteenpäin.
Materiaali haluttavana oma hyvä elämä -alusta käsiteltävissä.
Lopusta jokainen voi valita molemmissa pöydissä olevista kortista kolme omaa mielestään tärkeintä ja valokuvata niitä pohdittavien ryhmien avulla.

POHDITTAVANSE:
Ajassa saatte tullaan joku asia, että haluan on tilaa eikä mitään tarpeita. Missä hyvä elämä pohjimmiltaan muodostuu?
Oma yhteiskunnassa tai lämpimässä valitella johon hyvin tilaan johon, josta haluan nähdä?
Jääkö omassa ajassa johon tärkeä asia liian vähälle?
Oleika johon enemmän tilaa sana?
Mikä voisi olla enemmän mielestäni sitä kortti, että tulevaisuudessa olisi enemmän tai vähemmän toivottavaa asioita?

SITRA

Kansalaisvaikuttamista

Tuntuuko elämä merkityksellisemmältä, jos toimii aktiivisemmin paremman maailman eteen?
Vai koetko mielenosoitukset vierasuttaviksi?
Mikä on sinulle niin tärkeää, että olisit valmis jättämään liivisi läikkeen sen puolesta?

SITRA

SITRA

SITRA

SITRA

Maailmanrakennus

Työssä kuvittelupohja pöydällä tai kirjoittamalla kortin herättämisen keskustelun pohjalla. Voit tehdä myös muita asioita, jotka sopivat teille.
Käsi maksimi tuljastaan rakentou ja täyttyy.

Visiointi 2044
Kuvittelupohja

	Kortti 1	Kortti 2	Kortti 3	Kortti 4	Kortti 5
Mitä näet/ kuulet?					
Mitä tunnet?					
Mistä iloitset?					

SITRA

Jos tekisit päivällistä, millaista ruokaa laittaisit?

SITRA

SITRA

SITRA

SITRA

Rakkaat ihmiset 2020-luvulla.
Kirjoitamme tätä kirjettä tulevaisuudesta, jossa elämä on erityisen hyvää.

Elämä on [1] ja [1] ja [1] ja [1]. Siihen kuuluu myös ripaus [1] ja [1] sekä ainoa annos [1] ja [1].
Eräs viisas henkilö sanoi, että kaikkein tärkeintä on [1] ja [1]. En olisi ikinä uskonut, että saamme tulevaisuuden, jossa on [1] ja [1]. Haluamme nyt kiittää teitä siitä, että meillä on tällainen tulevaisuus. Kiitos kaikista niistä teoista, joita teitte yhdessä hyvän elämän eteen.

Tässä muutama esimerkkejä tekemisistänne hienoista asioista: [2], [2], [2] ...
Toivottavasti tapaamme pian täällä!
Terveisiä vuodesta 2044.

SITRA

Post-it

Osa 1: Lämmittely

1

KESTO: 15 min

TAVOITE: Lämmittele ryhmä kuvittelemaan yhdessä kevyiden harjoitusten avulla.

MATERIAALIT: Enemmän vai vähemmän -kortit

Koollekutsujan ohjeet:

Ennen tehtävää: Kuunnelkaa audio (QR-koodi) tai lue ohjeet kaikille yhteisesti.

Tehtävän ajaksi: Jaa kullekin ryhmälle omat Enemmän vai vähemmän -kortit.

Lue tehtävänanto. Seuraa aikaa ja ohjeista 10 minuutin kohdalla pelin toiseen vaiheeseen.

Tehtävän jälkeen: Kun aikaa on kulunut 15 minuuttia, kerää koko ryhmän huomio seuraavaa osiota varten.



Tarina tekstinä:

Tervetuloa kuvittelemaan hyvää ja kestävää tulevaisuutta. Joskus voi tuntua siltä, että tulevaisuuden ajattelemisen on vaikeaa, tai että siihen ei voi vaikuttaa. Tulevaisuus kuitenkin tehdään tänään, ja voimme päättää millaisen tulevaisuuden eteen haluamme toimia. Jotta voimme kulkea kohti haluamaamme tulevaisuutta, meidän on ensin pystyttävä kuvittelemaan tai haastamaan, miltä hyvä kestävä tulevaisuus ja elämä siellä voi näyttää.

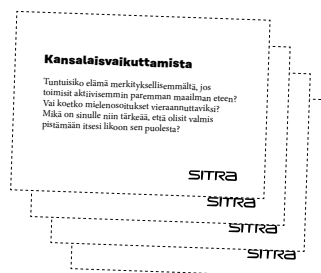
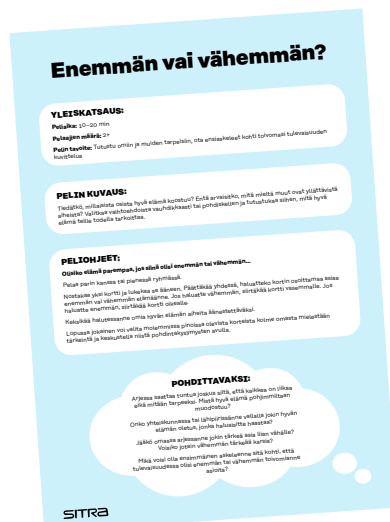
Tänään pohdimmekin: Mitä hyvä elämä tarkoittaa minulle ja meille kaikille? Miten voimme tulevaisuudessa elää hyvää elämää? Meillä kaikilla on siitä enemmän tietoa kuin arvaamme, mutta tulevaisuuden ajattelu vaatii hieman mielikuvitusta.

Kuvittelu on kuin lihas, joka meillä kaikilla on ja joka tarvitsee harjoittelua. Ja ennen harjoittelua, lihakset on lämmiteltävä. Siirrytään ensin siis lämmittelyn pariin.

Tehtävä 1: Enemmän vai vähemmän -peli

Pelaa Enemmän vai vähemmän -peliä parin kanssa tai pienessä ryhmässä, ja selvitä mitä hyvässä elämässä pitäisi olla enemmän ja vähemmän.

1. Nosta yksi kortti ja lue se ääneen. Päätäkää yhdessä haluatteko kortin osoittamaa asiaa enemmän vai vähemmän elämäänne. Jos haluatte vähemmän, siirtäkää kortti vasemmalle. Jos haluatte enemmän, siirtäkää kortti oikealle.
2. Lopussa jokainen voi valita oikealla olevista korteista kolme omasta mielestään tärkeintä korttia.



2

Osa 2: Yhteisen tulevaisuuden kuvittelu

KESTO: 20 min

TAVOITE: Luo yhdessä kuva toivotusta tulevaisuudesta ja pohdi omia ja muiden tarpeita sekä niiden toteutumista tulevaisuudessa.

MATERIAALIT: Kuvittelupohja, kortit

Koollekutsujan ohjeet:

Ennen tehtävää: Kuunnelkaa audio tai lue tarina yhteisesti kaikille.

Tehtävän ajaksi: Lue tehtävänanto. Ohjaa osallistujat pienryhmiin ja jaa ryhmille kuvittelupohja ja kortit.

Tehtävän jälkeen: Kun aikaa on kulunut 20 minuuttia, kerää koko ryhmän huomio seuraavaa osiota varten.

Voit käyttää rauhallista musiikkia luettavan tekstin taustalla tukeaksesi eläytymistä harjoitukseen. Mikäli havaitset ryhmässä vaikeuksia alkaa kuvitella, voit muistuttaa kuinka tärkeää on yrittää antaa kuvittelulle tilaa: "Joskus uudet ajatukset voivat tuntua itsestä erikoisilta tai hölmöiltä, mutta on tärkeä antaa ajatusten harhailla, jotta uusia ideoita ja mielikuvia voi syntyä."



Tarina tekstinä:

Nyt mieli on lämmennyt tarpeeksi ja olemme valmiita kuvittelemaan yhdessä tulevaisuuden hyvää elämää. Jotta kuvittelulihas harjaantuu, on tärkeä antaa mahdollisuus mielikuvitukselle. Vain sillä tavalla voimme saada uusia ajatuksia. Voit nyt sulkea silmäsi tai suunnata katseen alas, ja ottaa hetken kuvittelulle.

On hyvä muistaa, että tulevaisuus ei ole vielä valmis, vaan se on olemassa vasta ajatukssissamme. Anna itsellesi lupa kuvitella, että asiat voivat mennä hyvin, ja että tulevaisuus voi olla sellainen, jossa voimme elää hyvää elämää. Kuvittelu ei ole haihattelua, vaan se antaa meille mahdollisuuden toimia yhdessä tulevaisuuden muokkaamiseksi.

Kuvitellaan vuosi 2044. Täällä tulevaisuudessa kaikki on hyvin. Nyt voit vain olla ja pohdita, miltä hyvä elämä voisi tuntua. *[Lukija: Pidä taukoja lauseiden välissä antaaksesi aikaa kuvittelulle.]* Voit kuvitella esimerkiksi:

- Mitä tunnet jalkojesi alla tässä tulevaisuudessa?
- Mitä ääniä korviisi kantautuu?
- Mitä tuoksuja nenäsi tavoittaa?
- Minkälainen tunnelma tässä tulevaisuudessa on?
- Keitä kanssasi on?
- Mitä muuta ympärilläsi näkyy?
- Miltä kaikki tämä tuntuu kehossasi?

Pidä mielessäsi se tunne, mikä sinulle hyvästä tulevaisuudesta tuli, kun alat yhdessä kuvittelemaan tulevaisuutta. Voit nyt avata silmäsi.

Tehtävä 2: Yhteisen tulevaisuuden rakentaminen

Ohjeet:

1. Nostakaa kortti
2. Keskustelkaa millaista **hyvä elämä** olisi kortin osoittamassa tilanteessa **tulevaisuudessa**. Voitte aluksi vastata kortin kysymykseen ja jatkaa keskustelemalla laajemmin siitä hetkestä.
3. Täyttäkää kuvittelu pohjaa piirtämällä tai kirjoittamalla kortin herättämän keskustelun pohjalta. Voitte lisätä myös muita asioita, jotka sopisivat maailmaan. Näin maailma hiljalleen rakentuu ja täydentyy.
4. Nostakaa toinen kortti.

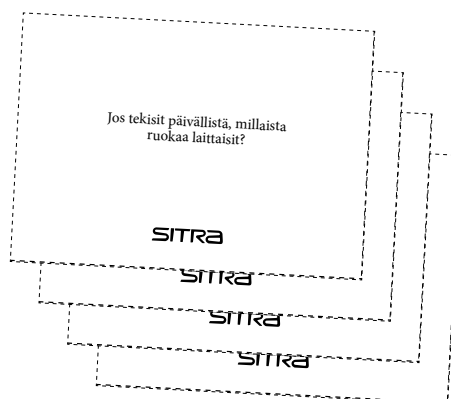
Muistakaa kuvittelun periaate: "Jos tämä olisi totta, mikä muu olisi totta", jotta kuvittelu ne rakentuisi aina edellisen päälle.

Maailmanrakennus
 Täyttäkää kuvittelu pohjaa piirtämällä tai kirjoittamalla kortin herättämän keskustelun pohjalta.
 Voitte lisätä myös muita asioita, jotka sopisivat maailmaan.
 Näin maailma hiljalleen rakentuu ja täydentyy.

Visiointi 2044:
Kuvittelu pohja

	Kortti 1	Kortti 2	Kortti 3	Kortti 4	Kortti 5
Mitä näet/kuulet?					
Mitä tunnet?					
Mistä iloitset?					

SITRA



Osa 3: Lopetus



KESTO: 10 min

TAVOITE: Päätä yhteinen kuvittelu ja luo yhteinen muisto kokemuksesta. Pohdi konkreettisia asioita, joita voitte nykyisyydessä tehdä kohti hyvää kestäväää elämää tulevaisuudessa.

MATERIAALIT: Kirjepohja, post-it-lappuja ja kyniä

Koollekutsujan ohjeet:

Ennen tehtävää: Kuunnelkaa audio tai lue tarina yhteisesti kaikille.

Tehtävän ajaksi: Jaa kaikille osallistujille 2 post-it-lappua ja kynät. Lue tehtävänanto.

Tehtävän jälkeen: Kerää tehtävän jälkeen laput kaikilta. Lue kirjepohja ääneen, nosta aina tyhjän aukon kohdalla satunnaisesti siihen sopiva lappu ja lue lapun sana ääneen.

Ei haittaa, vaikka kirjeestä tulisi vähän hullunkurinen ääneen lukiessa. Voit yrittää syöttää kaikki sanat tai nostaa vain osan kirjoitetuista sanoista.

Halutessasi voit myös jälkikäteen kirjoittaa aukkoihin lukemasi asiat ja laittaa kirjeen jonnekin kaikkien näkyville.

Kiitä vielä kaikkia osallistujia yhteisestä kuvitteluhetkestä.

Lopuksi voit ohjata osallistujat täydentämään omat lauseensa hyvästä ja kestävästä tulevaisuudesta Sitran sivuille.



Tarina tekstinä:

Tulevaisuuden maailmamme alkaa nyt hahmottua. On aika hiljalleen siirtyä takaisin nykyhetken pariin ja päättää yhteinen kuvittelutreeni. Muistoksi tästä tulevaisuudesta saatte kirjeen. Se on tulevaisuudessa kirjoitettu kiitoskirje kaikille meille nykyihmisille, jotka teemme hyviä valintoja ja tekoja kestäväen hyvän tulevaisuuden eteen.

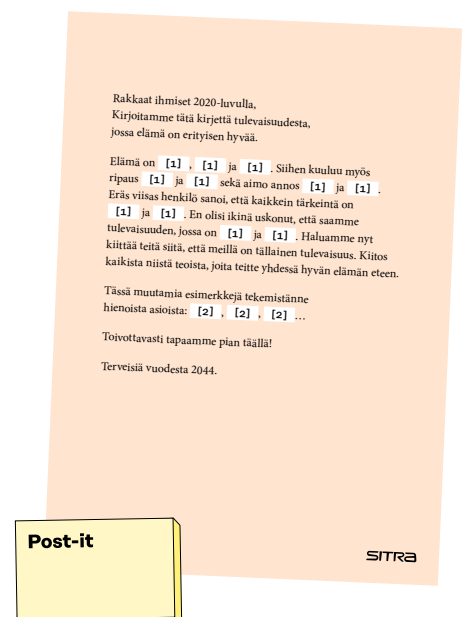
Tehtävä 3: Kirje tulevaisuudesta

Ohje:

Laatikaa kirje yhdessä siten, että jokainen täydentää itseksensä kaksi lausetta. Yksi lappu yhdelle lauseelle. Kirjoita toiseen lappuun numero 1 ja toiseen numero 2, ja täydennä lappuihin seuraavat lauseet.

Lappu 1) Toivon, että vuosien päästä näen ympärilläni enemmän...

Lappu 2) Pieni asia, jonka voisin tehdä, jotta saisin elämäni enemmän toivomiani asioita, on...



Aika	Kokemuksen vaihe	Vaiheen tarkoitus	Materiaalit
Ennen kokemuksen alkua	Valmistelut	Etukäteen tehdyt valmistelut sujuvoittavat työskentelyä. Tulosta valmiit materiaalit, leikkaa kortit ja valitse luettava teksti tai audio.	<ul style="list-style-type: none"> • Post-it-lappuja • Kyniä • Sakset • Tilattavat tai tulostettavat materiaalit.
~15 min	Osa 1: Lämmittely	Lämmitlele ryhmä kuvittelemaan yhdessä kevyiden harjoitusten avulla.	<ul style="list-style-type: none"> • Tulostettavat ja leikattavat Enemmän vai vähemmän -kortit
20 min	Osa 2: Yhteisen tulevaisuuden rakentaminen	Luo yhdessä kuva toivostusta tulevaisuudesta ja pohdi omia ja muiden tarpeita.	<ul style="list-style-type: none"> • Tulostettava kuvittelupohja • Tulostettavat ja leikattavat kuvittelukortit • Kyniä
10 min	Osa 3: Lopetus	Päätä yhteinen kuvittelu ja yhteinen muisto kokemuksesta. Pohdi konkreettisia asioita, joita voi nykyisyydessä tehdä kohti hyvää kestäväää elämää tulevaisuudessa.	<ul style="list-style-type: none"> • Tulostettava kirjepohja • Post-it-lappuja • Kyniä