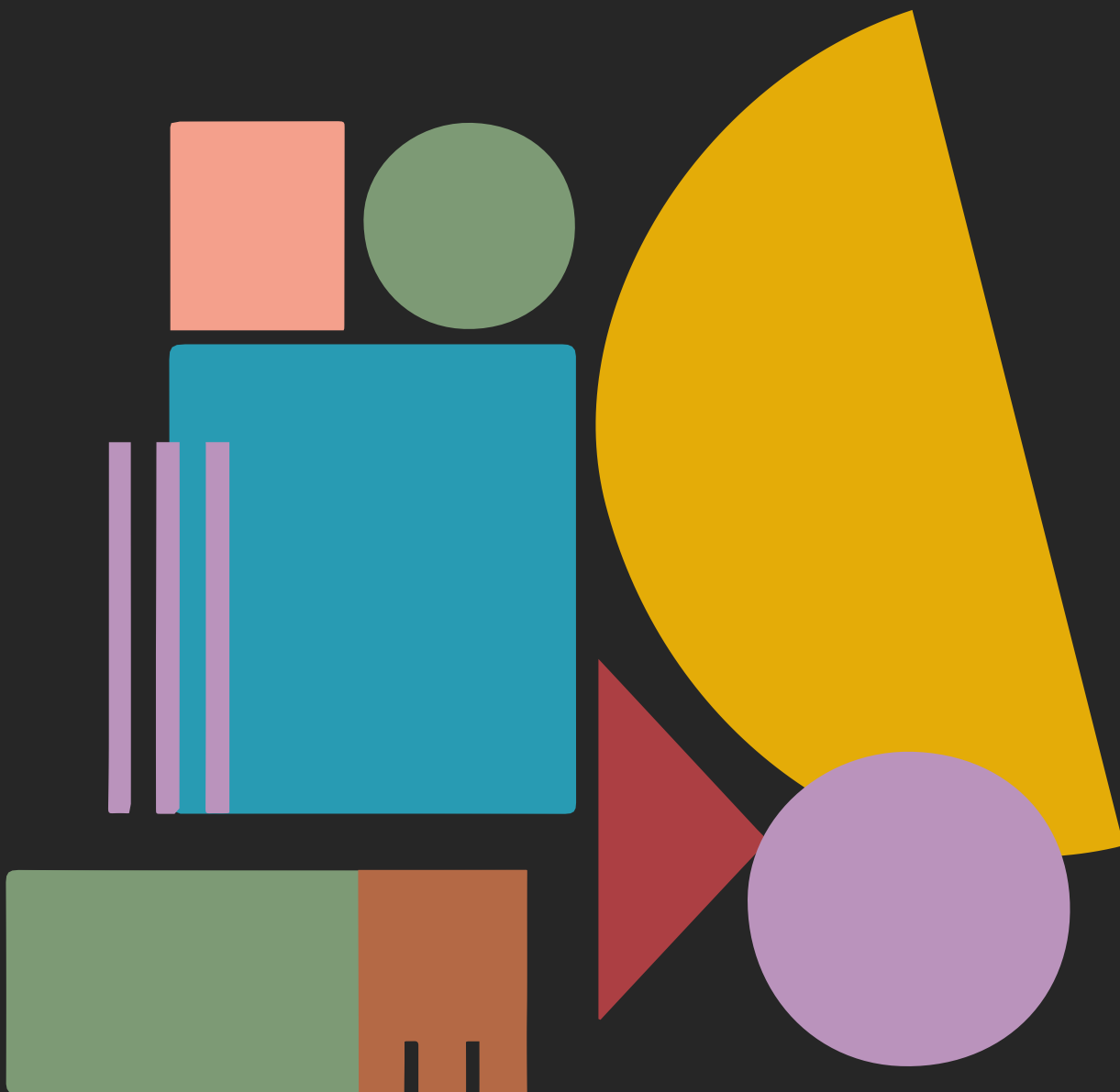
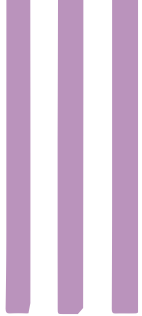


# TUKIMATERIAALI: ELETTY DEMOKRATIA KORKEA- KOULUTUKSESSA

Käytännönopas ja harjoituksia demokratiaa edistävään esteettiseen ja keholliseen oppimiseen





### **Pääkirjoittajat**

Sandra Wallenius-Korkalo

Monika Pažur

### **Muut kirjoittajat**

Pauliina Jääskeläinen

### **Toimittajat**

Pilvikki Lantela

Philippa Mulbery

Cláudia Neves

### **Tutkijat**

Katarina Aladrović Slovaček

Kardelen Dilara Cazgir

Pauliina Jääskeläinen

Susan Meriläinen

Dirk Netter

Monika Pažur

Veronika Clara Pinzger

Maša Rimac Jurinović

Lea Spahn

Joonas Vola

Sandra Wallenius-Korkalo

Susanne Maria Weber

Helena Wolter

Canan Yalvac

## Rahoitus

Tämä hanke on saanut rahoitusta Euroopan unionin Horizon Europe -tutkimus- ja innovaatio-ohjelmasta (Grant Agreement No.101094052) sekä UK Research and Innovation (UKRI) -rahoituksesta (Reference Number: 10063654).

## Vastuuvapauslauseke

Hanketta on rahoittanut Euroopan unioni. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat dokumentin laatijoiden omia eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai toimeenpanoviraston näkemyksiä ja mielipiteitä. Euroopan unionia tai tuen myöntäviä viranomaisia ei voida pitää vastuussa niistä.

## Julkaisun nimi ja lisenssi

Tukimateriaali: Eletty demokratia korkeakoulutuksessa: Käytännönopas ja harjoituksia demokratiaa edistävään esteettiseen ja keholliseen oppimiseen.

© 2026 AECED Consortium: (University of Lapland — Finland, University of Hertfordshire — UK, Marburg University — Germany, Universidade Aberta — Portugal, Riga Technical University — Latvia, University of Zagreb — Croatia).

Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Attribution 4.0 International -lisenssillä (CC BY 4.0). Lisenssin voi lukea osoitteessa <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## Saavutettavuus ja ääneenlukutyökalujen käyttö

Tämä asiakirja on suunniteltu tukemaan käyttöä ääneenlukutyökalujen ja avustavan teknologian kanssa. Tekstillä on selkeä, numeroitu rakenne, ja se on esitetty loogisessa lukujärjestyksessä. Näin tuetaan näytönlukuohjelman käyttöä. Kuvat ja kaaviot sisältävät alt tekstin silloin, kun niillä on merkitystä sisällön ymmärtämiselle.

## Tähän dokumenttiin voidaan viitata seuraavasti:

AECED-konsortio (2026). Tukimateriaali: Eletty demokratia korkeakoulutuksessa: Käytännönopas ja harjoituksia demokratiaa edistävään esteettiseen ja keholliseen oppimiseen. DOI: 10.5281/zenodo.19221221



# Sisällysluettelo

1. Johdanto

---


2. AELD korkeakoulutuksen käytänteissä: orientaatiosta menetelmiin

---

3. Esimerkkejä AELD-harjoituksista

---

4. Tukimateriaalin päätös: osana oppimisen jatkumoa



## I. Johdanto

Tämä tukimateriaali esittelee joukon pedagogisia menetelmiä ja harjoituksia, jotka tukevat demokratiaa edistävää esteettistä ja kehollista oppimista (AELD) korkeakoulutuksessa. Harjoitukset on tarkoitettu inspiraation lähteiksi, kokeiltaviksi ja mukautettaviksi, eivät sellaisenaan kopioitaviksi. Harjoituksia voidaan soveltaa eri tieteenaloille, vaihteleviin institutionaalisiin konteksteihin ja moniin opetuksen muotoihin, kuten luentoihin, seminaareihin, työpajoihin, projektioppimiseen sekä epämuodollisen oppimisen ympäristöihin.

Kaikkia tässä tutkimateriaalissa esitettyjä harjoituksia yhdistää, että ne korostavat kehollista, esteettistä ja relationaalista osallistumista tapana vahvistaa demokratiaa edistävää oppimista. Tukimateriaali kutsuu opettajia, ohjaajia ja fasilitoijia ennen kaikkea uteliaaseen kokeiluun ja reflektioon – kehittämään harjoituksia eteenpäin omista lähtökohdistaan ja yhteistyössä toisten kanssa, sen sijaan että noudatettaisiin tarkasti ohjeita, miten harjoitukset tulisi toteuttaa. Reflektioon kuuluu myös pohdinta siitä, miten eri käytännöt voivat vaikuttaa osallistujiin eri tavoin – ottaen huomioon esimerkiksi kulttuurisen taustan, sukupuolittuneet dynamiikat, osallistujien haavoittuvuuden tai institutionaaliset rajoitteet. Jokainen harjoitus voidaan siis suunnitella ja fasilitoida monin eri tavoin riippuen kontekstista ja osallistujista. Opettajat voivat myös osallistua harjoituksiin opiskelijoiden rinnalla, tarkkailun tai ulkopuolelta ohjaamisen sijaan.

Suurin osa tässä esitetyistä AELD-harjoituksista on toteutettavissa ilman erityisiä materiaaleja, välineitä, tiloja tai tietyn alan asiantuntijaosaamista. Joissakin tapauksissa taiteelliset työvälineet ja yhteistyö ammattilaisten kanssa voivat kuitenkin tukea ja rikastaa prosessia. AELD-lähestymistapa kannustaa luovuuteen olemassa olevien oppimisympäristöjen käytössä: muokkaaman luokkahuoneita, tutkimaan kampusten muita tiloja tai siirtämään toimintaa ulos, kaupunkien, yhteistyökumppaneiden tai yhteisöjen luo. Työskentely voi vaihdella kertaluonteisista interventioista laajempiin opetuskokonaisuuksiin. Kyse on kuitenkin aina pyrkimyksestä vaalia ja vahvistaa demokratiaa edistävää oppimista osana pedagogisen arjen kudosta.

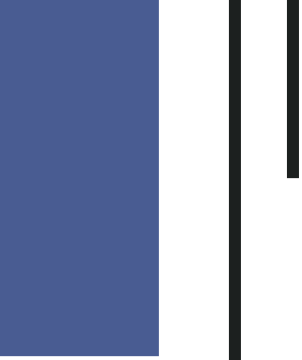
## 2. AELD korkeakoulutuksen käytänteissä: orientaatiosta menetelmiin

### Mistä esteettisissä ja kehollisissa menetelmissä on kyse

Korkeakouluissa demokratiaa edistävien esteettisten ja kehollisten (AELD) menetelmien ja demokratiakasvatuksen kanssa työskentely alkaa tarkastelemalla miten demokraattiset arvot ja periaatteet näkyvät jokapäiväisissä pedagogisissa valinnoissa ja millaisia edellytyksiä oppimiselle ja osallisuudelle rakennetaan. AELD ei edellytä erillistä kurssia demokratiasta; sen sijaan se kutsuu työskentelemään olemassa olevien rakenteiden puitteissa niin, että demokratiaa eletään todeksi esteettisten ja kehollisten kokemusten kautta. Oppaan ensimmäisessä osassa esitellyt AELD-orientaation keskeiset elementit – demokratiataju, responsiivinen pedagogiikka ja hyväksyvä katse – tarjoavat tukea ja suuntaviivoja näiden harjoitusten käyttämiseen ja soveltamiseen.

Esteettisillä ja kehollisilla menetelmillä ei tähdätä tässä yhteydessä taiteellisiin tuotoksiin tai esitysten järjestämiseen; toisinaan prosessin aikana voi syntyä myös taidetta, mutta menetelmien varsinainen tavoite on oppiminen luovien, kehollisten prosessien kautta. Esimerkkejä menetelmistä voivat olla:

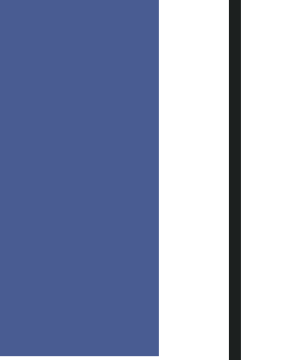
- tarinankerronta, runous ja reflektiivinen kirjoittaminen – kokemusten sanoittamiseen ja merkitysten avaamiseen
- ääni-, rytmii- ja performatiiviset työskentelyt – huomion, tunteiden ja yhteisen ilmaisun virittämiseen
- kollaasi, piirustus, maalaus, valokuva ja video – havaintojen ja tunteiden ilmaisemiseen visuaalisesti ja audiovisuaalisesti
- liike, tanssi ja draama – suhteiden, identiteetin ja yhteistyön keholliseen tutkimiseen
- tietoisuustaidot ja aistiharjoitukset – oman, toisten ja ympäristön syvemmän havainnoinnin kehittämiseen



Tarinankerronta, yhteinen tarinoiden rakentaminen, henkilökohtaiset narratiivit sekä metaforien, fiktiivisten hahmojen tai kuviteltujen tilanteiden käyttö voivat toimia välineinä jaettujen kokemusten tuottamiseen ja merkitysten rakentamiseen. Kertomukset voivat hahmottua äänen ja eleiden kautta, kirjoitetussa tai visuaalisessa muodossa tai yksinkertaisten performatiivisten elementtien avulla. Huomiota kohdistetaan erityisesti siihen, miten tarinoita kerrotaan, kuullaan ja tulkitaan – rytmi, tauot, sävyt ja eleet voivat olla yhtä merkityksellisiä kuin tarinan sisältö. Tällaiset menetelmät kutsuvat vuorovaikutukseen. Esimerkiksi ohjaaja voi esittää kysymyksiä, rohkaista reflektoimaan tai kutsua osallistujia täydentämään, jatkamaan tai tulkitsemaan tarinan osia uudelleen. Näin kuuntelemisesta tulee aktiivista, osallistumisesta jaettua ja sisällön käsittelystä syvempää ja henkilökohtaisempaa.

Esteettiset ja keholliset menetelmät voivat sisältää myös kuvien, symbolien, esineiden ja tilallisten järjestelyjen hyödyntämistä ajattelun, ilmaisun ja jaetun merkityksenannon tukena. Samoin voidaan käyttää ääntä, äänenkäyttöä, musiikkia ja liikkuvaa kuvaa. Näissä menetelmissä osallistujia kutsutaan työskentelemään esimerkiksi piirtämisen, maalauksen, kollaasin, kartoituksen, valokuvauksen tai erilaisten audiovisuaalisten materiaalien, kuten äänitteiden, videoiden, äänimaisemien tai elokuvan, avulla: ilmaisemaan ajatuksia, kokemuksia ja suhteita, joita voi olla vaikea tavoittaa pelkästään sanallisesti.

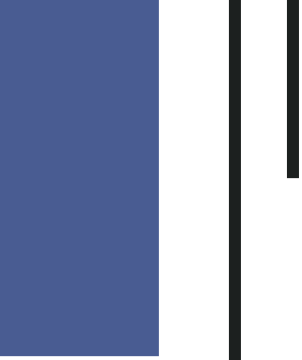
Menetelmissä ei ole tässä käyttötavassa kyse taidollisesta suorituksesta tai esteettisestä laadusta, vaan audiovisuaalisesta ilmaisusta ajattelun ja kommunikaation muotona. Yksinkertaiset materiaalit riittävät usein, ja menetelmiin liitetään arvioinnin sijaan jakamisen ja reflektion hetkiä, joissa osallistujat selittävät, tulkitsevat tai vastaavat toistensa tuotoksiin.



Keholliset menetelmät ottavat ruumiillisuuden, liikkeen ja toiminnan oppimisen keskiöön. Ne suuntaavat huomion demokratian kehollisiin kokemuksiin sekä kehoon reflektiivisenä välineenä. Seuraavassa keholliset menetelmät jaetaan kolmeen kategoriaan: draama- ja rooliperustaisiin esittämisen tapoihin, kinesteettisiin liikeharjoituksiin sekä kehollisiin reflektiivisiin käytäntöihin. Nämä kategoriat eivät ole tyhjentäviä ja ne limittyvät toisiinsa monin tavoin. Tarkoituksena on hahmotella kehollisten menetelmien moninaisuutta ja niihin liittyviä mahdollisuuksia.

Draama- ja rooliperustaiset esittämisen tavat kutsuvat osallistujia tutkimaan ideoita, tilanteita ja suhteita asettumalla rooleihin kehollisesti, pelkän keskustelun sijasta. Oppiminen tapahtuu kokemuksen, vuorovaikutuksen ja reflektion kautta. Draamallisissa harjoitteissa osallistujat ottavat rooleja, jotka yhdessä rakentavat yhteisen tilanteen tai kertomuksen. Roolit voivat perustua valmiiseen tekstiin, muokattavaan tarinaan tai väljästi jäsenneltyyn käsikirjoitukseen, joka mahdollistaa improvisaation.

Usein yksi osallistuja toimii kertojana tai fasilitaattorina, joka auttaa liittämään yksilölliset suoritukset tai roolityöskentelyn elementit yhteen koherentiksi kokonaisuudeksi ja ohjaa toiminnan kulkua. Mielikuvitusta ja osallistumista voidaan tukea yksinkertaisilla rekvisiitoilla tai tilallisilla järjestelyillä, mutta keskiössä on silti osallistujien kehollinen läsnäolo ja vuorovaikutus. Jokainen osallistuja tuo yhteiseen oppimisprosessiin oman tulkintansa roolista – henkilökohtaiset näkökulmat, tunteet ja keholliset reaktiot tulevat osaksi jaettava oppimiskokemusta.



Kinesteettisissä liikeharjoituksissa ja reflektiivisissä käytännöissä huomio voidaan suunnata suoraan kehon liikkeisiin ja tuntemuksiin. Näissä menetelmissä hyödynnetään tanssi- ja liikepedagogisia lähestymistapoja sekä reflektiivisiä työtapoja yhteyden luomiseksi siihen, mitä omassa kehossa tapahtuu. Lähtökohtana on, että keholliset kokemukset – kuten aistimukset, tunteet, ajatukset ja impulssit – sekä muille näkyvät liikkeet voidaan havaita ja niitä voidaan tarkastella suhteessa vuorovaikutustilanteisiin.

Tätä kautta voidaan oppia tunnistamaan itselle ja toisille ominaisia toimintatapoja ja kaavoja ryhmissä ja ihmissuhteissa. Se, miten liikutaan näiden harjoitusten aikana, heijastaa usein sitä, miten toimitaan ja reagoidaan myös muissa tilanteissa. Näin avautuu mahdollisuuksia arvioida omia reagoitintapoja ja tarvittaessa oppia uusia. Tämä on tärkeää, jos toimintaa halutaan muuttaa tavalla, joka paremmin tukee demokratian arvoja arjen kohtaamisissa. Koska huomion suuntaaminen omaan kehoon voi tuoda esiin haavoittuvuuksia, kuten kehohäpeää, ja siksi tuntua epämukavalta, on erityisen tärkeää luoda yhdessä osallistujien kanssa turvallinen oppimisympäristö näiden menetelmien käyttöä varten.

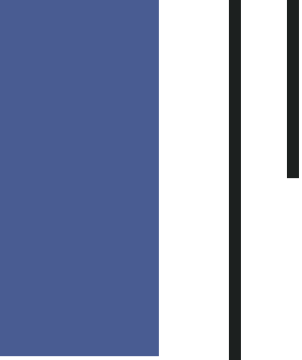
## **Miksi käyttää esteettisiä ja kehollisia menetelmiä korkeakoulutuksessa**

Esteettisiä ja kehollisia menetelmiä voidaan hyödyntää kaikissa ikäryhmissä ja koulutusasteilla, myös korkeakoulutuksessa. Esimerkiksi menetelmät, kuten tarinankerronta, tarjoavat aikuisten oppimisen konteksteissa osallistujille mahdollisuuden käsitellä monimutkaisia aiheita epäsuorasti, mutta silti merkityksellisellä tavalla. Kertomusten kautta opiskelijat voivat tarkastella merkitysten eri tasoja, yhdistää abstrakteja käsitteitä elettyyn kokemukseen sekä pohtia erilaisia näkökulmia ilman painetta ottaa välitöntä kantaa. Nämä menetelmät tarjoavat tilaa mielikuvitukselle, empatialle ja kriittiselle reflektiolle. Ne mahdollistavat epäselvyyden, ristiriidan ja moniulotteisuuden tutkimisen sekä oppimissisällön liittämisen omiin elämäntarinoihin, arvoihin ja sosiaalisiin konteksteihin.

Korkeakoulutuksessa visuaalisia tai audiovisuaalisia materiaaleja hyödyntävät menetelmät tarjoavat puolestaan useita erilaisia sisääntulokohtia oppimiseen. Ne auttavat opiskelijoita lähestymään monimutkaisia tai abstrakteja aiheita konkreettisemmilla ja saavutettavammilla tavoilla. Ne mahdollistavat hidastamista, etäännyttämistä sekä omien oletusten, kokemusten ja positioiden tarkastelua uusista näkökulmista.

Kuvien kanssa työskentely voi olla erityisen hyödyllistä osallistujille, joille visuaalinen ilmaisu on luontevampaa kuin verbaalinen, tai jotka tarvitsevat aikaa ja tilaa ennen puheenvuoron ottamista. Koska visuaalisia menetelmiä voi toteuttaa yksinkertaisilla materiaaleilla, esimerkiksi kuvakorttien tai piirustusvälineiden avulla, niitä voidaan soveltaa joustavasti monenlaisissa ryhmissä ja oppimisympäristöissä.

Keholliset menetelmät ovat erityisen vaikuttavia korkeakoulutuksessa, koska ne mahdollistavat henkilökohtaisen ja kokemuksellisen tavan kohdata oppimisen sisältöjä – vahvuus, joka usein unohdetaan korkeakoulukonteksteissa ja aikuisten oppijoiden kanssa toimittaessa.



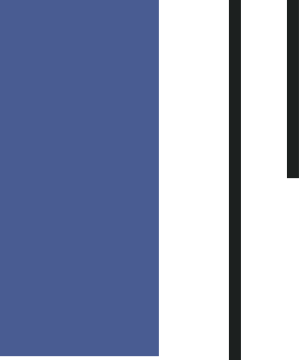
Keholliset menetelmät mahdollistavat erilaisia osallistumisen tasoja ja tapoja. Asettumalla rooleihin osallistujat voivat tutkia omistaan poikkeavia näkökulmia, kokeilla erilaisia olemisen tapoja tai tarkastella omia positioitaan ja oletuksiaan uudesta kulmasta. Roolit voidaan sovittaa yksilöllisten mieltymysten, kykyjen ja tarpeiden mukaan, mikä mahdollistaa sen, että jokainen voi osallistua itselleen sopivalla ja merkityksellisellä tavalla. Tämä tekee kehollisista menetelmistä soveltuvia moninaisille ryhmille, myös osallistujille, joilla on erityisiä tai lisätuen tarpeita.

Kehon käyttäminen reflektiivisenä välineenä on hyödyllistä itsereflektiokyvyn vahvistamisessa ja erilaisten toisten ymmärtämisessä tasavertaisina. Kehollista itseymmärrystä tukevat harjoitukset auttavat suuntaamaan huomiota oppimisen sisältöihin ja kohtaamaan ne henkilökohtaisesti. Kyky kuunnella omia kehollisia reaktioita sekä ymmärtää itseä ja toisia kokonaisvaltaisesti tukee hyvinvointia ja yhteyden tunnetta.

### **Esteettisten ja kehollisten menetelmien mahdollisuudet demokratiakasvatuksessa**

Esteettiset ja keholliset menetelmät voivat tukea demokratiakasvatusta monin tavoin. Tarinat – olivatpa ne fiktiivisiä tai tosielämän kokemuksiin perustuvia – luovat tilaa tarkastella kysymyksiä vallasta, eriarvoisuudesta, osallistumisesta, vastuusta ja kuulumisesta. Niiden metaforinen ja symbolinen luonne auttaa käsittelemään demokratiaa monitahoisena, elettyinä ilmiönä ei vain etäisinä periaatteina tai sääntöinä.

Kertomusten kanssa työskentely edistää demokraattista oppimista rohkaisemalla aktiiviseen kuuntelemiseen, erilaisten näkökulmien kunnioittamiseen ja yhteiseen merkityksellistämiseen. Se auttaa osallistujia tunnistamaan kokemusten moninaisuutta, pohtimaan eriarvoisia mahdollisuuksia ja eriarvoistavia käytäntöjä sekä harjoittelemaan dialogia rakentavalla, vastakkainasetteluja purkavalla tavalla.



Demokratiakasvatuksessa audiovisuaalinen työskentely voi auttaa oppijoita kokemaan demokratian prosessina, jota muovataan, neuvotellaan ja kuvitellaan uudelleen yhdessä. Se tukee yhteiskunnallisten rakenteiden ja suhteiden reflektointia sekä luo inklusiivisia tiloja, joissa arvostetaan erilaisia tapoja nähdä ja ilmaista. Visuaaliset ja audiovisuaaliset menetelmät tarjoavat mahdollisuuksia tarkastella demokraattisia käsitteitä – kuten valtaa, osallisuutta, eriarvoisuutta, kuulumista ja osallistumista – reflektoiduilla tavoilla.

Tekemällä abstrakteista ajatuksista ja puhutuista sisällöistä näkyviä ja aistittavia nämä menetelmät auttavat osallistujia tunnistamaan erilaisia näkökulmia ja ymmärtämään, miten demokratian kokemukset voivat vaihdella yksilöiden ja ryhmien välillä. Audiovisuaalinen työskentely rohkaisee tarkkaavaiseen kuuntelemiseen ja kunnioittavaan tulkintaan, kun osallistujat kohtaavat toistensa esityksiä ilman välitöntä arvottamista. Menetelmät tukevat myös kollektiivista merkityksellistämistä, sillä kuvia, symboleja ja äänimaisemia voidaan palata tarkastelemaan, järjestellä uudelleen ja keskustella niistä ajan myötä.

Keholliset menetelmät tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia demokratiakasvatukseen muuntamalla helposti abstrakteiksi jäävät sosiaaliset suhteet, valtasuhteet ja eettiset ristiriidat kosketeltaviksi ja konkreettisiksi. Kehon liikkeiden käyttäminen reflektiivisenä välineenä voi ankkuroida osallistujat tähän hetkeen ja tuoda esiin tapoja vaikuttaa tilanteisiin erilaisuutta kunnioittaen. Totunnaisia toimintamalleja tunnistamalla ja työstämällä niitä voidaan myös arvioida ja suunnata uudelleen demokraattisia arvoja tukeviksi.

Kehollista reflektiivisyyttä ja kehon liikkeisiin perustuvia harjoituksia voidaan käyttää pohtimaan miten demokraattiset arvot ilmenevät ja miten niitä voidaan edelleen kutsua esiin oppimistilanteiden aikana. Tällaiset harjoitukset auttavat ymmärtämään, miten omat keholliset reaktiot ja teot kietoutuvat toisten reaktioihin ja toimintaan, ja ne tuovat esiin jokaisen osallistujan ainutlaatuisen

tavan suuntautua yhteiseen oppimiseen. Tämä tukee demokratian ymmärtämistä kollektiivisena kudoksena, johon jokainen osallistuu.

Roolityöskentelyn ja vuorovaikutuksen kautta osallistujat voivat kokea, miten vastuu jakautuu, miten päätökset vaikuttavat muihin ja miten yhteistyö sekä konfliktit syntyvät. Draamapohjaiset harjoitukset rohkaisevat kunnioitukseen, vastuullisuuteen ja toisten huomioimiseen, kun osallistujat neuvottelevat merkityksistä ja toiminnasta yhdessä. Ne tarjoavat myös tilan omien tunteiden ja ajatusten tunnistamiseen sekä niiden kriittiseen tarkasteluun dialogissa muiden kanssa. Joissakin yhteyksissä kehollisen työskentelyn tuotoksia – kuten lyhyitä esityksiä tai performansseja – voidaan viedä oppimistilanteen ulkopuolelle. Tällöin niillä on mahdollista rikastaa demokraattista keskustelua myös laajemmissa institutionaalisissa tai yhteisöllisissä ympäristöissä.

Esteettisten ja kehollisten menetelmien kautta demokratia ei ole vain puhetapa, vaan relationaalinen, eletty prosessi.



### 3. Esimerkkejä AELD-harjoituksista

Tässä osiossa esitellään joukko demokratiaa edistäviä esteettisiä ja kehollisia (AELD) harjoituksia. Esimerkit on koottu AECED-hankkeessa toteutetuista opetuskokeiluista eurooppalaisissa korkeakouluissa. Jokaisen harjoituksen kohdalta löytyy lyhyt kuvaus harjoituksen AELD-painotuksesta sekä ehdotuksia tarvittavista materiaaleista. Vaikka esimerkit perustuvat todellisiin osatutkimuksiin, niiden tarkoitus on toimia suuntaa antavina, inspiroivina ja sovellettavina lähtökohtina, ei suoran toistettavina valmiina malleina. Harjoitukset on tässä osiossa ryhmitelty lyhyisiin harjoituksiin, pidempiin harjoituksiin ja projekteihin.

**Lyhyet harjoitukset** on suunniteltu nopeasti ja helposti opetukseen tai muuhun ryhmätyöskentelyyn integroitaviksi. Osa harjoituksista kestää vain muutaman minuutin ja niitä voi käyttää myös yksittäisinä interventioina. Pisimilläänkin nämä harjoitukset vievät vain noin 20–30 minuuttia ja ne soveltuvat näin hyvin osaksi monenlaisia oppitunteja. Nämä harjoitukset eivät vaadi monimutkaisia valmisteluja, runsaita materiaaleja tai erityisiä fasilitointitaitoja, mikä tekee harjoituksista helposti lähestyttäviä ja muokattavia vaihteleviin opetustilanteisiin. Harjoituksia voi sovittaa erikokoisille ryhmille, eri tieteenaloille tai erilaisiin oppimistavoitteisiin. Suurin osa tämän tukimateriaalin AELD-harjoituksista kuuluu tähän kategoriaan.

**Pidemmät harjoitukset** on tarkoitettu tässä tukimateriaalissa hieman pitkäkestoisempaan työskentelyyn, mutta ne mahtuvat silti hyvin tyypillisen oppitunnin tai seminaarikerran pituuteen (noin neljästäkymmenestäviidestä minuutista muutamaan tuntiin). Harjoitukset saattavat edellyttää jonkin verran valmistelua, kuten materiaalien kokoamista, sopivan tilan varaamista tai tiettyjen fasilitointitaitojen hyödyntämistä, mutta ne ovat silti joustavia ja muokattavissa erilaisiin opetuskonteksteihin. Nämä harjoitukset tukevat edellistä syvempää paneutumista, pitkäjänteisempää yhteistä työskentelyä ja monivaiheisempaa prosessointia, mutta pysyvät silti helposti toteutettavina korkeakoulujen arjessa.

**Projektit** tukevat pitkäkestoista ja syvällistä oppimista, ja ne voivat ulottua yksittäisestä kurssiosuudesta kokonaisen opintojakson tai lukukauden mittaisiksi prosesseiksi. Projekti voi keskittyä johonkin tietyn tyyppiseen AELD-harjoitukseen tai yhdistää useita erilaisia lyhyitä ja pidempiä harjoituksia yhdeksi johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. Vaikka syvällinen työskentely esteettisen tai kehollisen menetelmän parissa hyötyy usein kyseisen alan asiantuntijuudesta, opettajia rohkaistaan rakentamaan ja muokkaamaan projektien rakenteita oman osaamisensa ja vahvuuksiensa pohjalta. Aiempi asiantuntijuus ei ole siis projekteissakaan edellytys, vaan tärkeintä on halu kokeilla ja soveltaa. Projektit vaativat kuitenkin pitkäjänteistä sitoutumista sekä opettajilta että opiskelijoilta. Projekteja kannattelee selkeä rajaus sekä yhteisesti sovitut odotukset – tavoitteet, välietapit ja roolit – nämä tukevat pitkäkestoista prosessia mutta sallivat myös joustavuuden ja luovuuden.



## Lyhyet harjoitukset

### Kehollinen reflektiivisyys: hyväksyvän katseen harjoittaminen

**AELD-teema:** turvallinen oppimistila; ennakkoluulojen tunnistaminen

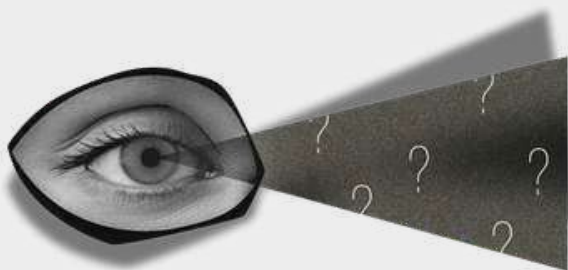
**AELD avainsanat:** relationaalinen hyvinvointi, muutosta tuottava vuoropuhelu, responsiivisuus


**Harjoitustyyppi:** lyhyt harjoitus

AELD-harjoituksen aikana osallistujia rohkaistaan tarkastelemaan esiin nousevia ajatuksia, tunteita ja kehollisia aistimuksia hyväksyvän katseen kautta. Käytännössä tämä tarkoittaa kykyä:

- hillitä ensireaktioita
- havainnoida sitä, mikä on läsnä
- kohdata ja tunnistaa, ennen kuin ryhtyy arvioimaan

Hyväksyvän katseen harjoittaminen AELD-harjoitusten aikana auttaa opettajia ja opiskelijoita omaksumaan tätä asennetta myös muissa oppimistilanteissa: keskusteluissa, vertaispalautteessa ja ryhmätyöskentelyssä, niin että tunnistamisesta ja vastavuoroisesta hyväksynnästä tulee yhteinen tapa sekä luokassa että sen ulkopuolella. Hyväksyvä katse luo tilaa kokeilla erilaisia harjoituksia ilman välitöntä epäonnistumisen pelkoa ja tukee siten turvallisen oppimistilan yhteisluomista. Se kannustaa suhtautumaan kaikkeen mitä tapahtuu uteliaisuudella ja ilman arvottamista.





Kaikkia oppimistilanteen osallistujia – myös opettajaa – kutsutaan suuntaamaan hyväksyvä katse niin omiin kuin toistenkin reaktioihin. Tätä harjoitellaan tunnistamalla ja kuvailemalla välittömästi esiin nousevia reaktioita, esimerkiksi:

- “Huomaan, että alan kiirehtiä.”
- “Huomaan kehossani jännittyneisyyttä.”
- “Huomaan halun kontrolloida / korjata.”
- “Huomaan, että puolustaudun.”

Tällainen reflektiivinen hetki mahdollistaa lyhyen pysähdyksen, jonka tarvitaan siihen, että voi tehdä tietoisemmän valinnan – sellaisen, joka ei ole pelkkä välitön reaktio, vaan parhaimmillaan eettisesti harkittu ja demokraattisten arvojen näkökulmasta perusteltu tapa reagoida tilanteessa.

## Kehollinen reflektiivisyys: Läsnäoloon asettuminen



**AELD-teema:** virittäytyminen ja and relationaalinen valmius

**AELD-avainsanat:** responsiivisuus; kehollinen tietoisuus ja reflektio; relationaalinen hyvinvointi

**Harjoitustyyppe:** lyhyt harjoitus

Tässä harjoituksessa osallistujia kutsutaan suuntaamaan huomio kehollisiin aistimuksiin, ryhtiin ja läsnäoloon oppimisprosessin alussa tai sen aikana. Tavoitteena ei ole rentoutuminen, vaan virittäytyminen sekä itseen että ryhmään. Kehollista tietoisuutta ja reflektiivisyyttä harjoittamalla osallistujista tulee vastaanottavampia toisia kohtaan ja herkempiä ryhmädynamiikan muutoksille. Tämä tukee demokraattista oppimista vahvistamalla tarkkaavaista kuuntelemista ja eettistä osallistumista.

**Muunnelma 1:** Kehon skannaus/ mindfulness. Tätä harjoitusta voidaan käyttää orientaationa ennen opetuskertaa: rauhoittumiseen, keskittymiseen, yhteyden löytämiseen omaan kehoon ja tilaan asettumiseen sekä muiden kehollisten menetelmien valmisteluksi. Osallistujat voivat olla istuen, seisten tai makuulla silmät suljettuina, kun opettaja ohjaa heitä suuntaamaan huomion erilaisiin kehollisiin aistimuksiin, tunnistamaan oman ryhtinsä ja aistimaan kontaktin maahan. Harjoitus kehittää kehotietoisuutta ja vahvistaa kehon ja mielen välistä yhteyttä.

**Muunnelma 2:** Kehollinen läsnäolo/ bodyfulness. Ohjaaja johdattaa osallistujia liikuttamaan eri kehonosia yksi kerrallaan, vaihdellen liikkeen laatua (esim. hidas/nopea/pyöreä/terävä) ja havainnoimaan, millaisia aistimuksia kussakin liikkuvassa kehonosassa syntyy. Harjoitus kehittää kehotietoisuutta ja vahvistaa kehon ja mielen yhteyttä. Joillekin voi olla helpompaa keskittyä omaan kehoon liiketehtävien avulla kuin tarkkailla sisäisiä, kehollisia kokemuksia paikallaan ollessa. Ohjaaja voi myös rohkaista osallistujia tulemaan tietoisiksi toisten liikkeistä yhteisessä tilassa.



## Kehollinen reflektiivisyys: Siirtyminen tukeminen

**AELD-teema:** jatkuvuuden, välittämisen ja syventyvän osallistumisen tukeminen aistien kautta tehdyin kutsuin, (keho)tietoiset siirtymät

**AELD-avainsanat:** relationaalinen hyvinvointi, responsiivinen pedagogia

**Harjoitustyyppi:** lyhyt harjoitus

**Muunnelma 1:** Maadoittavat eleet. Osallistujia ohjataan lempeästi koskettamaan käsiään, painamaan käsivarsiaan itseään vasten tai halaamaan itseään. Tällaiset eleet ja kosketus tukevat siirtymiä oppimistilanteesta toiseen erityisesti korkean stressin tilanteissa – esimerkiksi ennen koe- tai esiintymistilannetta, tai sellaisen jälkeen.

**Muunnelma 2:** Liike ja aistit. Siirtymää oppimistilanteesta toiseen voidaan harjoittaa konkreettisesti liikkumalla, esimerkiksi lyhyen hiljaisen kävelyn verran, sisällä tai ulkona. Liikkeen aikana huomio suunnataan aistimuksiin (näkö, kuulo, haju), tunteisiin, ajatuksiin ja ympäristön havainnointiin. Erityistä huomioita kiinnitetään saapumisen ja lähtemisen hetkiin. Omakohtaisen reflektion lisäksi voi huomioida ja aistia ryhmän liikkeitä.



## Kehollinen reflektiivisyys: Relationaalinen aistiminen

**AELD-teema:** tunnistaminen, haavoittuvuus ja eettinen läsnäolo

**AELD-avainsanat:** hyväksyvä katse; relationaalinen hyvinvointi; responsiivisuus; tunnistaminen; kehollisuus, demokratiataju

**Harjoitustyyppi:** lyhyt harjoitus

Osallistujat harjoittelevat sanatonta vuorovaikutusta, kuten katsekontaktia tai yhdessä koordinoitua liikettä. Harjoituksissa ollaan läsnä, jaetaan ja luodaan merkityksiä yhdessä responsiivisuuden ja tarkkaavaisen huomioonoinnin kautta. Tällaiset kohtaamiset tuovat esiin haavoittuvuuden ja tunnistamisen keskeisinä demokraattisten suhteiden ulottuvuuksina.

**Muunnelma 1:** Osallistujat istuvat tai seisovat kasvokkain pareittain. Ohjaaja ohjeistaa osallistujia katsomaan toisiaan puhumatta esimerkiksi kahden minuutin ajan. Halutessaan osallistuja voi aina irrottaa katseensa vastavuoroisesta katseesta ja palata siihen, kun se tuntuu sopivalta. Harjoituksen jälkeen ohjaaja pyytää osallistujia reflektoimaan millaisia tunteita, ajatuksia ja kehollisia aistimuksia syntyy siitä, kun tulee sekä nähdyksi, että katsoo toista. Harjoitus voi vahvistaa kehollista, kokemuksellista ja tunnepitoista ymmärrystä toisen ihmisyydestä sekä tunnetta keskinäisestä yhteydestä. Harjoitus vahvistaa demokratiatajua harjoittamalla läsnäoloa ilman välitöntä arviointia. Reflektiossa pohditaan, miten nähdyksi tuleminen ja toisten näkeminen vaikuttavat osallistumiseen, luottamukseen ja vastuuseen oppimisympäristöissä.

**Muunnelma 2:** Osallistujat istuvat piirissä, ja ohjaaja kehottaa heitä hakemaan katsekontaktia muiden kanssa. Kun katsekontakti syntyy, osallistujia ohjataan päättämään hiljaisesti yhdessä, vaihtavatko he paikkoja. Harjoitukseen voidaan tehdä muunnelmia: esimerkiksi ohjaaja voi antaa joillekin osallistujille rooleja, vaikkapa koskettamalla heitä selkään, kun heidän silmänsä ovat suljettuina. Roolit voivat olla toimintaohjeita, kuten "ei suostu vaihtamaan paikkaa". Harjoituksen reflektiossa voidaan tarkastella teemoja kuten torjunta, erimielisyys, kompromissi ja kehollinen päätöksenteko niiden tunteiden, ajatusten ja kehollisten aistimusten pohjalta, joita harjoitus herättää.



## Liikeharjoitus: Riippuvuussuhteiden kehollistaminen

**AELD-teema:** tukea kehollista ymmärrystä demokratiasta suhteisena ilmiönä sekä käsitystä siitä, miten yksilön teot vaikuttavat toisiin ja koko ryhmään

**AELD-avainsanat:** vallan jakaminen; relationaalinen hyvinvointi; demokratiataju

**Harjoitustyyppi:** lyhyt harjoitus

**Materiaalit:** liikkumatilaa, lankakerä (muunnelma 2)

Osallistujat tekevät yhdessä kehollisia harjoitteita, kuten koordinoituja liikkeitä tai työskentelyä jonkin materiaalin kanssa, joka havainnollistaa keskinäistä riippuvuutta ja jaettua vastuuta.

**Muunnelma 1:** Peilaava liike. Osallistujia pyydetään muodostamaan pareja. Kussakin parissa yksi aloittaa liikkeen, liikkuen hitaasti, ja parin toinen osapuoli peilaa hänen liikettään. Hetken kuluttua rooleja vaihdetaan, ja lopuksi liikutaan yhdessä improvisoiden. Harjoituksen aikana liikealoitteen tekeminen ja liikkeen ”johtaminen” sekä liikkeen seuraaminen välittyvät sanattomasti, pelkästään aistien ja tarkkaavaisen läsnäolon välittämällä. Tässä harjoituksessa pyritään keholliseen dialogiin ja vallan jakamiseen viejän ja seuraajan rooleja vaihdellen sekä syventämään ja tukemaan demokraattisia, kehollisia vuorovaikutussuhteita.

**Muunnelma 2:** Lankapiiri. Kaikki osallistujat, opettaja tai ohjaaja mukaan lukien, asettuvat piiriin. Piirissä lankakerää heitetään osallistujalta toiselle niin, että jokainen jää aina pitämään kiinni omasta osuudestaan langasta. Näin piirin sisään muodostuu lankaverkko. Kun kaikki ovat liittyneet tähän verkkoon, ryhmä alkaa liikkua (ohjaaja voi antaa kehotuksia, kuten ”liikutaan myötäpäivään” tai ”vaihdetaan paikkoja”). Liikkeen aikana osallistujat kokevat kehollisesti, miten jokaisen liike vaikuttaa toisiin ja koko verkon koossapysymiseen. Tämä havainnollistaa oppimistilanteen yhteisluomista ja sitä, että ohjaaja on yksi vastuullinen liikkuja muiden joukossa, ei sen ylä- tai ulkopuolella. Harjoituksen jälkeen ryhmä keskustelelee ja reflektoi esiin nousseita tunteita, aistimuksia ja ajatuksia.



## Visuaalinen harjoitus: Työskentely kuvakorttien kanssa

**AELD-teema:** osallistumisen mahdollistaminen kuvavälitteisesti

**AELD-avainsanat:** yhdenvertaisuus ja tasa-arvo; demokratiataaju; muutosta tuottava vuoropuhelu; hyväksyvä katse; moninaisuus; inklusio

**Harjoitustyyppi:** lyhyt harjoitus

**Materiaalit:** mikä tahansa valikoima kuvakortteja (valokuvat, postikortit, taidekortit tms.)

Tässä harjoituksessa kuvat toimivat välittävinä objekteina, jotka mahdollistavat osallistujille keskusteluun osallistumisen ilman painetta aloittaa sanoittamisella tai suoriutua välittömästi akateemisesta keskustelusta. Valitsemalla kuvan, joka resonoi heidän kokemustensa tai näkökulmiensa kanssa, opiskelijat voivat ilmaista merkityksiä epäsuorasti. Tämä voi tehdä osallistumisesta saavutettavampaa ja inklusiivisempaa.

Työskentely kuvakorttien kanssa tukee demokraattista oppimista arvostamalla subjektiivista tulkintaa ja useita rinnakkaisia merkityksiä yhden "oikean" vastauksen sijaan. Harjoitus kutsuu hyväksyvään katseeseen, sillä osallistujat ensin kuuntelevat ja tunnistavat toistensa assosiaatiot ennen siirtymistä keskusteluun tai analyysiin. Näin he harjoittelevat demokraattista vuoropuhelua, joka perustuu kunnioitukseen ja tunnistamiseen.



### **Auditiivinen harjoitus: Kuunteleva oppiminen**

**AELD-teema:** erilaisten aistiperustaisten oppimistapojen tukeminen, tarkkaavaisuus ja tunneherkkyys

**AELD-avainsanat:** responsiivisuus; tasa-arvo ja yhdenvertaisuus; kokonaisvaltainen oppiminen

**Harjoitustyyppi:** lyhyt harjoitus

**Materiaalit:** lukumateriaali (muunnelma 1), äänentoistojärjestelmä (muunnelma 2)

Osallistujat kuuntelevat yhdessä musiikkia, äänimaisemia tai ääneen luettua tekstiä ja suuntaavat huomion tunnelmaan ja yhteiseen läsnäoloon. Harjoitus tukee auditiivisia ja moniaistisia oppimisen tapoja ja siirtää painopistettä pois näköaistin hallitsevasta roolista.

**Muunnelma 1:** Hidas lukupiiri. Tarkoituksena on lukea ääneen mahdollisimman hitaasti. Hidastaminen keskittää huomiota ja antaa tilaa responsiivisuudelle. Luettava teksti voi olla osa kurssikirjallisuutta tai erikseen tätä harjoitusta varten valittu. Osallistujat lukevat vuorotellen ja kiinnittävät huomiota paitsi tekstin sisältöön myös tempoon, rytmiin, äänen sävyyn ja lukemisen synnyttämään äänimaisemaan.

**Muunnelma 2:** Musiikin merkitykset. Valitaan käsiteltävään aiheeseen liittyvä ääniraita tai musiikkia. Kuuntelun sen jälkeen keskustellaan siitä, miten musiikki ja äänet vaikuttavat tunnelman, tunteiden ja merkitysten rakentumiseen oppimistilanteessa. Pohdintaa voi laajentaa muihinkin tilanteisiin, yhteiskunnallisiin kysymyksiin ja äänteen rooliin oppimisessa ja tiedon tuottamisessa.



### **Audiovisuaalinen harjoitus: Elokuva tai video reflektiona**

**AELD-teema:** affektiivinen osallistuminen ja merkitysten rakentuminen

**AELD-avainsanat:** demokratiataju; muutosta tuottava vuoropuhelu; kokonaisvaltainen oppiminen; affekti; mielikuvitus; eettinen reflektio; responsiivisuus

**Harjoitustyyppi:** lyhyt harjoitus

**Materials:** lyhytelokuvat tai videokatkelmat, jotka liittyvät valittuun aiheeseen

Tässä harjoituksessa lyhytelokuvia tai videokatkelmia käytetään herättämään tunnereaktioita sekä eettistä ja relationaalista reflektiota, joka liittyy demokraattisiin teemoihin. Analyysin tai tulkinnan sijaan reflektio alkaa siitä, että osallistujat suuntaavat huomion esimerkiksi heitä koskettaneisiin, yllättäneisiin tai hätkähdyttäneisiin seikkoihin – siihen mitä he tuntevat, huomaavat tai mikä heitä liikuttaa.

Affekteja ja kehollista reagoimista huomioimalla ja hyödyntämällä harjoitus tukee kokonaisvaltaista demokraattista oppimista, jossa ajattelu, tunteminen ja mielikuvitus kietoutuvat yhteen. Samalla se avaa tilaa moninaiselle merkitysten rakentumiselle, sillä erilaiset reaktiot tunnistetaan yhtä arvokkaiksi lähtökohdiksi vuoropuhelulle. Tämä vahvistaa responsiivisuutta ja eettistä tarkkaavaisuutta keskusteluissa.

## Visuaalinen harjoitus: Havaintojen piirtäminen

**AELD-teema:** eroavaisuudet, tulkinta ja moninaisuus

**AELD-avainsanat:** diversiteetti; näkökulmat; demokraattinen dialogi; tulkinta; mielikuvitus; erilaisuuden kunnioittaminen

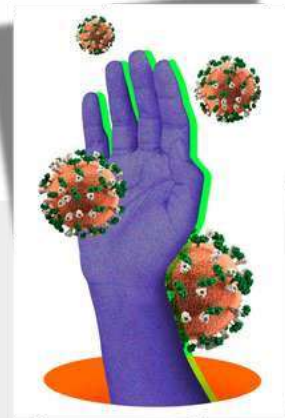
**Harjoitustyyppi:** lyhyt harjoitus

**Materiaalit:** perinteiset tai digitaaliset piirustusvälineet, tilaa töiden esille laittamiseen

Osallistujia pyydetään käsittelemään yhteiskunnallisia teemoja tai yksittäisiä käsitteitä (esimerkiksi tasa-arvo, konflikti, demokratia, syrjintä) piirtämällä. Piirrokset asetetaan sen jälkeen esille pieneksi näyttelyksi. Harjoitus tuo näkyväksi, miten eri tavoin ihmiset havaitsevat ja kuvittelevat saman käsitteen. Harjoitus tukee demokraattista oppimista tunnistamalla erilaisuutta ja harjoittamalla kunnioittavaa vuoropuhelua eroavaisuuksista huolimatta

Mahdollisia kysymyksiä keskustelun tueksi: Miten piirrokset eroavat toisistaan, ja mitä yhteistä niissä on? Mitä nämä erot kertovat siitä, miten ymmärrämme demokratian? Miten erimielisyys ja keskinäinen kunnioitus voisivat olla samanaikaisesti läsnä?





### Visuaalinen harjoitus: “Demokratiaa vahingoittava virus”

**AELD-teema:** demokratian uhat ja kriittinen tietoisuus

**AELD-avainsanat:** valta; poissulkeminen; manipulointi; demokratiataju; kriittinen reflektio; ennaltaehkäisy

**Harjoitustyyppi:** lyhyt harjoitus

**Materiaalit:** perinteiset tai digitaaliset piirustusvälineet (vaihtoehtoisesti muita kuvallistamisen välineitä, esimerkiksi kollaasi- tai valokuvaustarvikkeita)

Osallistujat piirtävät (käsillä tai digitaalisesti) “viruksen”, joka vahingoittaa demokratiaa, antavat sille nimen ja kuvailevat sen ominaisuudet. He pohtivat, miten virus leviää, mikä sitä ruokkii ja miten sitä voitaisiin ehkäistä tai purkaa. Tämä harjoitus tukee kriittistä demokraattista oppimista tekemällä abstrakteista uhista konkreettisia ja näkyviä. Se rohkaisee yhteiseen reflektioon vastuusta, vastarinnasta ja demokraattisten prosessien vaalimisesta.

Mahdollisia kysymyksiä keskustelun tueksi: Millaiset olosuhteet saavat tämän ”viruksen” kasvamaan? Missä saatamme kohdata sen, arjessa tai instituutioissa? Mitkä käytännöt auttavat suojaamaan ja vahvistamaan demokratiaa?

## Visuaalinen/Narratiivinen harjoitus: Valokuva demokratian kerrontana

**AELD-teema:** arjen demokratian havainnointi oppimisympäristöissä

**AELD-avainsanat:** vapaus; responsiivisuus; demokratiataju; inklusio / poissulkeminen; näkyvyys / näkymättömyys; tarkkaavaisuus;

**Harjoitustyyppi:** lyhyt harjoitus

**Materiaalit:** valokuvausvälineet (kamerat, älypuhelimet, tabletit tms.)

Tässä harjoituksessa osallistujia kutsutaan havainnoimaan ja dokumentoimaan arjen oppimisympäristöissään hetkiä ja tiloja, jotka heijastavat demokraattisuutta tukevia tai sitä heikentäviä käytäntöjä, kuten osallistumista, poissulkemista, välittämistä ja vallankäyttöä. Valokuvauksen avulla osallistujat voivat hidastaa, rajata ja suunnata huomiota siihen, miten demokratia toteutuu arkisissa tiloissa ja vuorovaikutuksissa, ei vain teoreettisina keskusteluina tai abstrakteina käsitteinä.

Valokuvien jakaminen ja niistä keskusteleminen vahvistaa demokratiatajua tekemällä näkyväksi oppimisympäristön arkisia asioita ja käytänteitä, jotka ehkä ohitetaan tai joita pidetään itsestäänselvyksinä. Harjoitus rohkaisee responsiivisuuteen: osallistujia voi esimerkiksi kannustaa huomaamaan, miten oppimisympäristöt vaikuttavat eri ihmisiin eri tavoin, ja pohtimaan, kenen kokemukset tulevat näkyviksi ja kenen jäävät näkymättömiin.



## Visuaalinen/narratiivinen harjoitus: Hahmo seinällä

**AELD-teema:** identiteetti; sosiaalinen aseointi

**AELD-avainsanat:** identiteetti; inklusio / poissulkeminen; demokratiataju; kehollisuus; sukupuoli; etnisyys; luokka; kategoriat; valta; ennakkoluulot

**Harjoitustyyppe:** lyhyt harjoitus

**Materiaalit:** piirretty tai tulostettu ihmishahmo, kyniä, post-it -lappuja.

Vaihtoehtoisesti mikä tahansa yhteiskäyttöinen digitaalinen valkotaulu.

Osallistajat työskentelevät ihmishahmon tai -hahmojen kanssa. Hahmo voidaan piirtää paperille tai luoda digitaalisella työkalulla, joka mahdollistaa usean osallistujan yhtäaikaista työskentelyä. Hahmon sisäpuolelle kirjoitetaan tunteita, aikomuksia tai omakuvallisia käsityksiä; hahmon ulkopuolelle kirjoitetaan, miten muut näkevät tai nimeävät tämän henkilön. Huomiota kiinnitetään myös siihen, mihin kohtaan kehoa sanat sijoitetaan.

Tämä harjoituksen avulla voidaan tarkastella, kuinka yksilön ja ryhmän identiteetit rakentuvat relationaalisesti. Se tuo näkyväksi jännitteet itseymmärryksen ja sosiaalisen havainnoinnin välillä ja rohkaisee empatiaan sekä kriittiseen reflektioon kategorioista ja vallasta. Mahdollisia reflektio-kysymyksiä: Miten sisäiset ja ulkoiset kuvaukset eroavat toisistaan? Miten kategorisointi voi vaikuttaa osallistumiseen ja kuulumisen kokemuksiin? Millinen vastuu meillä on siinä, miten näemme ja kuvailemme toisia?



## Narratiivinen harjoitus: Kalamalja-keskustelu

**AELD-teema:** ääni, inklusio ja päätöksenteko aikapaineessa

**AELD-avainsanat:** muutosta tuottava vuoropuhelu; osallistuminen; vallan jakaminen; demokratiataaju; responsiivisuus; inklusio / poissulkeminen

**Harjoitustyyppi:** lyhyt harjoitus

**Materiaalit:** viisi siirrettävää tuolia

Viisi tuolia asetetaan muodostamaan sisäpiiri. Vain ne, jotka istuvat sisäpiirissä, saavat puhua; muut kuuntelevat. Osallistuakseen keskusteluun ulkopiirissä oleva henkilö voi koskettaa jotakuta sisäpiirissä olkapäähän ja vaihtaa hänen kanssaan paikkaa. Keskustelun pohjaksi valitaan lyhyt, ryhmälle merkityksellinen dilemma (esimerkiksi liikkuminen kampuksella, kysymyksiä herättävä sääntö, arviointiin liittyvä ristiriita, inklusiokysymys). Reflektiossa tarkastellaan paitsi ratkaisua myös prosessia: Kuka siirtyi sisäpiiriin? Kuka jäi ulkopuolelle? Miksi?





### Narratiivinen harjoitus: “Mitä tapahtuisi, jos...?”

**AELD-teema:** vastuu ja keskinäisriippuvuus demokraattisessa yhteiskunnassa

**AELD-avainsanat:** demokratiataju; vastuu; vapaus; tasa-arvo ja yhdenvertaisuus; systeminen ajattelu; eettinen reflektio; jaetut maailmat

**Harjoitustyyppi:** lyhyt harjoitus

Osallistujat kirjoittavat seurauksia valitulle skenaariolle (esimerkiksi “Mitä tapahtuisi, jos ihmisoikeuksia ei olisi?” tai “Mitä tapahtuisi, jos yliopistot katoaisivat?”). Tämän jälkeen rakennetaan toisen ja kolmannen tason seurauksia, eli pohditaan, mitä tapahtuu seurausten seurauksille.

Tämä harjoitus auttaa huomaamaan ja konkretisoimaan, että demokratia on keskinäisriippuvuuksien verkosto, ei vain kokoelma yksilöllisiä mielipiteitä. Se vahvistaa demokratiatajua siirtämällä huomiota “minun näkemyksestäni” kohti “meidän yhteisiä edellytyksiämme” ja tekemällä näkyväksi, miten vastuu jakautuu instituutioiden, yhteisöjen ja arjen valintojen kesken ja miten moninaiset seurausten ketjut voivat rakentua.

Mahdollisia kysymyksiä keskustelun tueksi ja jatkoksi: Mitkä seuraukset vaikuttavat joihinkin ryhmiin enemmän kuin toisiin? Millaiset asiat ovat riippuvaisia toisistaan? Millainen vastuu tulee näkyväksi, kun tarkastelemme keskinäisriippuvuutta? Mitä yliopisto on velkaa yhteiskunnalle – ja mitä yhteiskunta on velkaa yliopistolle?

## Pidemmät harjoitukset



### Liikeharjoitus: Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus yhteisen liikkeen kautta

**AELD-teema:** yhdenvertaisuuden ja jaetun vastuun kehollinen ymmärtäminen

**AELD-avainsanat:** tasa-arvo ja yhdenvertaisuus; vapaus, kokonaisvaltainen oppiminen

**Harjoitustyppi:** pidempi harjoitus

**Materialit:** liikkumatilaa; ilmapallo ja tuoleja (muunnelma 2)

Osallistujat liikkuvat yhdessä kehollistaen demokraattisia teemoja ja tutkien miten erilaiset lähtökohdat kehoissa, tempoissa, tunteissa, kokemuksissa tulevat näkyviin.

**Muunnelma 1:** Hidas kävely rivissä. Osallistujia ohjeistetaan asettumaan riviin rinnakkain ja kävelemään mahdollisimman hitaasti tilan laidasta toiseen. Katse suunnataan eteenpäin, ja toisten liikkeitä havainnoidaan sivusilmällä. Keskustellen ei neuvotella. Tavoitteena on pitää rivi liikkeessä ja yhtenäisenä sekä samalla tunnistaa harjoituksen aikana esiin nousevia tunteita, aistimuksia ja ajatuksia. Mukautuminen samaan tempoon ja yhteiseen liikkeeseen voi herättää kysymyksiä siitä, kuka määrittää tahdin, ja miten yhteinen rytmi muodostuu erilaisten ihmisten välillä – jokaisella on yksilöllinen suhteensa käsitteeseen “hidas kävely”. Harjoitus tarjoaa mahdollisuuksia pohtia omia reaktioita – miltä harjoitus tuntui tai mikä siinä yllätti – toisten erilaisiin rytmeihin sekä miten nämä reaktiot vaikuttavat yhteiseen rytmiin ja ryhmän kykyyn toteuttaa tehtävä yhdessä. Harjoituksen lopuksi voidaan reflektoida miten kokemukset rivissä kävelystä liittyvät demokratiaan, esimerkiksi: samaan suuntaan kävely – yhteiset arvot tai tavoitteet; rytmien yhteensovittaminen – yksilön vapauden ja vastuun suhteessa ryhmään, lähtökohtien yhdenvertaisuus.

**Muunnelma 2:** Ilmapallo. Osallistujat jaetaan kahteen ryhmään. Yksi ryhmä seisoo tuolien päällä, toinen on lattialla. Ryhmien tehtävänä on kilpailla ilmapallon pitämisessä ilmassa. Ryhmien rooleja voi halutessa vaihtaa harjoituksen aikana. Osa osallistujista voi myös toimia havainnoijina ja tarkkailla toimintaa ulkopuolelta. Harjoituksen tarkoituksena on kiinnittää huomiota demokraattisen osallistumisen haasteisiin ja rakenteellisiin eriarvoisuuksiin: joillakin on parempi pääsy palloon kuin toisilla. Harjoitus tarjoaa affektiivisen ja kehollisen kokemuksen eriarvoisista lähtökohdista ja asemasta yhteiskunnassa. Harjoituksen päätteeksi voi reflektoida esimerkiksi etuoikeuksia, sosiaalisia hierarkioita, luokka- tai sukupuolidynamiikkaa.



## Visuaalinen harjoitus: Oppimistilan kartoitus

**AELD-teema:** osallistuminen, inkluusio ja valta arjen oppimisympäristöissä

**AELD-avainsanat:** demokratiataaju; tasa-arvo ja yhdenvertaisuus; vallan jakaminen; responsiivisuus; hyväksyvä katse; näkyvyys / näkymättömyys; kuuluminen

**Harjoitustyyppi:** pidempi harjoitus

**Materiaalit:** perinteiset tai digitaaliset piirustus- ja/tai askarteluvälineet

Osallistujat piirtävät kartan jostakin heille tutusta oppimisympäristöstä, kuten luentosalista, seminaarihuoneesta, verkkoluokasta, käytävästä tai kokoustilasta. Karttaan merkitään se, missä ihmiset yleensä istuvat tai seisovat, kuka yleensä puhuu ja kuka pysyy hiljaa, mihin huomio suuntautuu ja missä koetaan epämukavuutta tai toisaalta turvallisuutta. Karttoihin voi integroida kuvia, symboleita, värejä, nuolia tai sanoja. Kartan tarkoituksena on tehdä näkyväksi, miten tila muotoutuu.

Kartoituksen jälkeen osallistujat jakavat työnsä pareittain tai pienryhmissä ja jatkavat sen jälkeen keskustelua koko ryhmän kesken. Keskustelussa tarkastellaan, mitä kartta paljastaa osallistumisesta ja vallasta, kuka sijoittuu tilan keskelle ja kuka jää reunoille sekä millaisia pieniä muutoksia tilaan voisi tehdä demokraattisemman ja yhdenvertaisemman oppimisen tukemiseksi. Reflektiossa pohditaan myös, missä kohdin tilaa kukin kokee kuuluvansa joukkoon ja missä huomaa vetäytyvänsä, kuka tilassa on näkyvä ja kuka on läsnä mutta jää huomaamatta. Lisäksi keskustellaan siitä, miten tila muuttuisi, jos istumajärjestystä, tilan rytmiä tai ilmaisun tapoja muutettaisiin, ja mitkä pienet muutokset voisivat vahvistaa tasa-arvoa, kuulumisen kokemusta ja demokraattista osallistumista.



## Luova työskentely: Demokraattinen kollaasi

**AELD-teema:** neuvottelu, inklusio, monimuotoinen ilmaisu ja vallan jakaminen demokraattisessa merkityksellistämässä

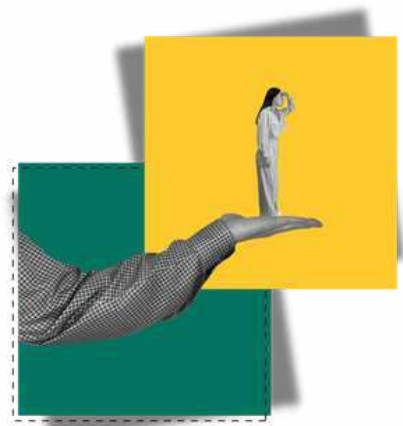
**AELD-avainsanat:** demokratiataaju; tasa-arvo ja yhdenvertaisuus; vallan jakaminen; responsiivisuus; hyväksyvä katse; näkyvyys / näkymättömyys

**Harjoitustyyppe:** pidempi harjoitus

**Materiaalit:** Materiaalit kollaasin tekemistä varten: esimerkiksi paperipohjaiset materiaalit (aikakauslehdet, sanomalehdet, esitteet, postikortit, muistilaput), erilaiset tekstuurit ja luonnonmateriaalit (nauhat, lanka, kuivatut lehdet, oksat), pienet esineet ja taktiilliset elementit (napit, helmet, pullonkorkit, pienet lelut), sekä kiinnikkeet ja muut työvälineet (liimapuikot, teippi, sakset, leimasimet, tussit, värikynät). Digitaalisiin tai hybridikollaaseihin: tulostetut kuvakaappaukset tai digitaaliset artefaktit, reflektiivisiin teksteihin tai mediaan vievät QR-koodit, tabletit tai muut laitteet, joilla kollaasia voidaan täydentää digitaalisella kerroksella.

Kollaasia, monenlaisten materiaalien luovaa yhdistelemistä, hyödynnetään esteettisenä ja kehollisena menetelmänä, joka tukee luovaa ja osallistavaa oppimista. Kollaasin aihe voi olla jokin käsite, kuten demokratia, tasa-arvo, konflikti tai syrjintä, tai aiheen voi jättää avoimeksi. Opiskelijat kutsutaan työskentelemään yhdessä kuvien, tekstuurien ja symbolien kanssa, jotta he voivat ulkoistaa ajatuksiaan, kokeilla leikillisesti ja ajatella käsillä tekemisen kautta. Aistikokemuksen vahvistamiseksi on hyvä valita materiaaleja, joissa on erilaisia tekstuureja. Mukaan voi ottaa myös symboleja tai assosiaatioita herättäviä elementtejä, kuten karttoja, sanoja tai abstrakteja kuvia. Riittävä vaihtelu materiaaleissa tarjoaa osallistujille vaihtoehtoisia väyliä ilmaisuun ja tukee näin demokraattisempaa osallistumista.

Työskentelyä voi ohjata esimerkiksi hidastamalla vuorovaikutuksen tempoa, jolloin erilaisilla näkökulmilla ja kommunikoinnin tavoilla on tilaa nousta esiin. Osallistujia ohjataan rakentamaan yhteistä visuaalista kokonaisuutta, jossa he harjoittelevat neuvottelua, mielikuvitusta ja keskinäistä tunnistamista. Näin kollaasi voi toimia käytännöllisenä välineenä demokraattisten tavoitteiden edistämässä ja osallistavien, dialogisten oppimisympäristöjen vahvistamisessa.



## Narratiivinen harjoitus: Tarina hahmosta

**AELD-teema:** inkluusio ja tuki arjen oppimissuhteissa

**AELD-avainsanat:** demokratiataju; tasa-arvo ja yhdenvertaisuus; hyväksyvä katse; dialogi; haavoittuvuus; tunnistaminen; osallistuminen; responsiivisuus

**Harjoitustyyppi:** pidempi harjoitus

Jokaiselle osallistujalle annetaan rooli. Kun koko ryhmä on lukenut lyhyen kuvauksen käsiteltävästä tilanteesta, osallistujia kutsutaan asettumaan hahmonsa näkökulmaan ja kuvittelemaan, millaisena tilanne koetaan kyseisen roolin sisältä käsin. Tämän jälkeen osallistujat luovat lyhyen kuvakerron, visuaalisen narratiivin, joka koostuu kolmesta kuvasta. Kuvat voivat olla piirroksia, symboleja tai valokuvia. Jokainen kuva esittää jonkin keskeisen hetken hahmon tarinassa, esimerkiksi itse tilanteen, hahmon epävarmuuden tai tunnepitoisen jännitteen sekä tarinan mahdollisen käännekohdan.

Kun tarinat ovat valmiit, osallistujat kokoontuvat istumaan yhdessä piiriin. Yksi kerrallaan kukin osallistuja esittelee kolme kuvaansa ja kertoo lyhyesti niiden taustalla olevan tarinan. Muu ryhmä vastaa esityksiin reflektiivisillä ja avoimilla kysymyksillä, joiden avulla tarkastellaan hahmon epävarmuuksia ja haasteita sekä pohditaan yhdessä mahdollisia tukimuotoja tai vaihtoehtoisia toimintatapoja. Harjoitus voidaan toteuttaa yksilötyönä tai pareittain riippuen ryhmän koosta ja osallistujien mukavuustasosta.

Esimerkkejä mahdollisista rooleista:

- ♦ opiskelija, joka ei pidä koulusta, provosoi opettajaa ja on levoton
- ♦ opiskelija, joka on usein ärtyisä, jolla on yksi ystävä ja joka on valikoiva
- ♦ opiskelija, joka on sosiaalinen, puhelias ja huoleton, paljon kavereita
- ♦ hiljainen opiskelija, joka ilmaisee itseään enemmän ei-verbaalisesti kuin verbaalisesti, suorittaa tehtävät aina ensimmäisenä mutta ei koskaan viittaa
- ♦ opiskelija, joka antaa itsestään kaiken, ei koskaan sano ei ja josta kaikki pitävät, mutta jota ei kunnioiteta
- ♦ Opiskelija, joka on passiivinen ja motivoitumaton, kiinnostunut vain jalkapallosta, riitelee vanhempiansa kanssa ja kieltäytyy tekemästä yhteistyötä.

Kysymyksiä keskustelun tueksi: Mitä epävarmuuksia hahmolla on? Miten epävarmuus tulee näkyviin? Miten hahmoon voidaan suhtautua vastuullisesti (esimerkiksi opettajina, kasvattajina, vanhempina, ystävinä)? Miten hahmon käyttäytymiseen olisi tarkoituksenmukaista vastata ryhmässä? Mitä muuta tilanteessa olisi mahdollista tehdä? Miten hahmon sukupuoli (tai jokin muu identiteetin ulottuvuus tai kehollinen ominaisuus) voi mahdollisesti liittyä hänen käyttäytymiseensä?



## Draama-lähtöinen harjoitus: Mielikuvamatka

**AELD-teema:** valta, auktoriteetti ja vastuu

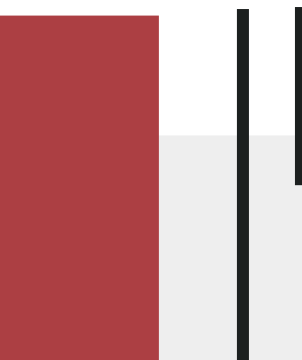
**AELD-avainsanat:** demokratiataaju; mielikuvitus; vastuu; valta; eettinen reflektio; responsiivisuus

**Harjoitustyyppi:** pidempi harjoitus

Tässä harjoituksessa hyödynnetään ohjattua kuvitteluharjoitusta ja improvisaatiota tutkittaessa miten valtaa rakentuu, miten valtaa käytetään, miten sen käyttöä perustellaan ja oikeutetaan sekä miten demokraattinen toiminta muotoutuu suhteessa auktoriteettiin.

Harjoitus alkaa maadoittumisella. Osallistujat istuvat mukavasti ja sulkevat silmänsä. Opettaja lukee ennalta valmistellun kuvauksen, joka johdattaa osallistujat kuvittelemaan itsensä rauhallisen ja hyvinvoivan kuningaskunnan asukkaiksi. Siellä valtaa käyttää nuori, vastikään kruunattu kuningas. Kuvaukseen sisällytettävät aistielementit – maisemat, sää, arkiset rutiinit, äänet, tuoksut, ruoan maku – kutsuvat osallistujia uppoutumaan fiktiiviseen maailmaan emotionaalisesti ja kehollisesti, ei vain kognitiivisesti. Kun tarinan luoma tunnelma on vakiintunut, opettaja pyytää osallistujia avaamaan silmänsä ja pohtimaan lyhyesti seuraavia kysymyksiä: Kuka olet tässä kuningaskunnassa? Mitä odotat kuninkaaltasi? Miltä hänen asemansa ja toisaalta oma kuviteltu asemasi tuntuvat?


Harjoitus etenee tämän jälkeen yhteiseen improvisaatioon. Opettaja kertoo, että kuningas, joka on pelännyt pimeää lapsuudestaan saakka, haluaa nyt poistaa pimeyden valtakunnasta kokonaan. Koska hän ei halua vaikuttaa tyrannilta, hän kutsuu koolle lähimmän neuvonantajapiirinsä: kuninkaalliset neuvonantajat, valtiovarainhoitajan, historioitsijan, narrin ja joukon palvelijoita. Heidän tehtävänään on suunnitella strategia, jonka avulla kansalaiset saadaan vakuuttuneeksi siitä, että pimeys on vaarallista ja että siitä on päästävää eroon. Osallistujat jakavat nämä roolit ja improvisoivat neuvoston kokouksen, jossa tuodaan esiin erilaisia perusteluja, huolia, intressejä ja suostuttelun tapoja. Lopuksi kohtaus esitetään muulle ryhmälle.



Improvisaation jälkeen opettaja jatkaa kertomusta: neuvonantajat onnistuvat vakuuttamaan kansan, pimeys julistetaan virallisesti kielletyksi ja valtavia resursseja suunnataan keinotekoisen valon tuottamiseen. Seuraavaksi seinälle kiinnitetään etukäteen valmisteltu tai osallistujien kanssa yhdessä tuotettu kuva kuninkaasta. Osallistujat toimivat pienryhmissä ja kirjoittavat kuvan sisäpuolelle sanoja tai ilmauksia, jotka kuvaavat hahmon sisäistä maailmaa: millaisia pelkoja, motiiveja, epävarmuuksia ja aikomuksia hänellä on. Hahmon ulkopuolelle kirjoitetaan se, miten hän esittää itsensä ja millaisena muut hänet näkevät: suojelija, pelastaja, hallitsija, despootti, visionääri jne. Tämä visualisointi avaa keskustelun sisäisten motiivien ja julkisen auktoriteetin välisestä erosta sekä siitä, miten valtaa esitetään ja oikeutetaan.

Tarina jatkuu: valtakunta täyttyy valosta, kansalaiset hankkivat valaistuslaitteita ja aluksi kaikki vaikuttaa turvalliselta ja järjestäytyneeltä. Tässä kohtaa opettaja pysäyttää kertomuksen ja kysyy: “Ja mitä sitten tapahtuu?”

Vastauksena kysymykseen osallistujat tuottavat ryhmässä pysäytyskuvia, joissa he asettuvat paikoilleen kuin valokuvaan tai veistokseen. Näissä elävissä pysäytyskuvissa voidaan pohtia, onko pimeys todella ongelma, tai millaisia uusia ongelmia syntyy, kun pimeys kielletään. Jokainen ryhmä esittää kuvansa, ja niiden avulla voidaan reflektoida pimeyden kieltämisen seurauksia, kuten poissulkemista, eriarvoisuutta, levon menettämistä, valvontaa, kontrollia tai vastarintaa.



Harjoitus päätetään keskusteluun, jossa fiktiivinen tilanne liitetään todellisiin demokraattisiin dilemmoihin. Kysymyksiä keskustelun tueksi:

- Mitä merkitsee se, että kuninkaalla on valta ja että hän väittää toimivansa yhteisen hyvän puolesta? Oikeuttaako valta pelon ja kontrollin ylläpitämisen?
- Millainen vastuu johtajalla on kuunnella muita, entä millainen mahdollisuus on epäröidä tai jakaa valtaa ja vastuuta päätöksenteosta?
- Miten pelkoon tai turvallisuuteen liittyvät puhetavat vaikuttavat hyväksyntään?
- Keillä tarinan hahmoista oli mahdollisuus käyttää ääntä ja vaikutusvaltaa, ketkä jäivät vaille valtaa tai vaiennetuiksi?
- Muuttuisiko tarinan tulkinta, jos kuninkaan tilalla olisi kuningatar? Onko hallitsijan sukupuolella merkitystä vallan kokemisen kannalta?
- Miten asiantuntijuutta käytetään päätösten oikeuttamiseen, entä esimerkiksi historiaa, taloutta tai niin sanottua “maalaisjärkeä”?
- Jos itse olisit kuninkaan asemassa, mitä tekisit toisin?
- Millä tavoin tarinan voi ajatella heijastavan nyky-yhteiskuntia tai esimerkiksi koulutusinstituutioita?



## Narratiivinen harjoitus: Tarinoiden välittyminen ja vääristyminen

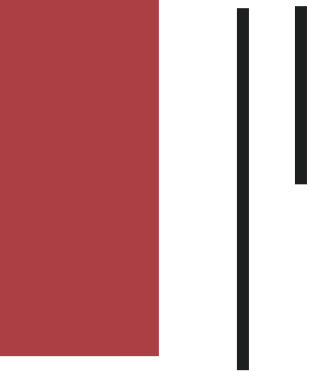
**AELD-teema:** stereotypiat, ennakko-oletukset ja se, miten kertomukset muovaavat sosiaalista todellisuutta

**AELD-avainsanat:** demokratiataju; muutosta tuottava vuoropuhelu; kriittinen reflektio; inklusio / poissulkeminen; ennakkoluulot; vastuu; hyväksyvä katse

**Harjoitustyyppe:** pidempi harjoitus

Tässä harjoituksessa opettaja valmistelee lyhyen tarinan, joka on avoin tulkinnoille ja sisältää ryhmälle tai opetuksen sisällölle merkityksellisiä elementtejä, erilaisia hahmoja, suhteita tai tilanteita. Osallistujat jaetaan kahteen ryhmään ja asetetaan kahteen jonoon. Molemmissa ryhmissä vain ensimmäinen henkilö kuulee tai lukee alkuperäisen tarinan, niin että kukaan muu ei kuule sitä. Tämä henkilö kuiskaa tarinan seuraavalle, joka puolestaan kuiskaa sen eteenpäin sen mukaan, mitä itse ymmärsi. Tarina etenee näin henkilöltä toiselle jonon viimeiseen asti. Toistoja tai tarkennuksia ei sallita; kukin osallistuja kuulee tarinan vain kerran ja joutuu tukeutumaan omaan kuuntelemiseensa ja tulkintaansa.

Kun tarina saavuttaa jonojen viimeiset osallistujat, he kertovat sen ääneen koko ryhmälle. Näin syntyy yleensä kaksi erilaista versiota samasta alkuperäisestä tarinasta. Näitä kahta versiota verrataan toisiinsa ja tarvittaessa alkuperäiseen tekstiin. Ryhmä pohtii yhdessä, miten ja miksi tarina muuttui välittymisensä aikana: mitkä yksityiskohdat katosivat, mitkä korostuivat ja mitä uusia elementtejä syntyi matkan varrella.



Keskustelussa tarkastellaan tarinaan siirtyneitä oletuksia, stereotypioita ja arvottavia tulkintoja. Osallistujia kutsutaan pohtimaan, miten he täyttivät aukot silloin, kun jokin kohta jäi epäselväksi, miten heidän aiemmat kokemuksensa ja kulttuuriset viitekehyksensä vaikuttivat siihen, mitä he kuulivat ja mitä he välittivät eteenpäin, sekä kenen näkökulmat tulivat näkyvämmiksi tai näkymättömämmiksi uudelleen kerrotuissa versioissa. Harjoitus avaa reflektiota siitä, miten vastaavat vääristymisen ja yksinkertaistamisen prosessit toimivat jokapäiväisessä viestinnässä, mediassa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, ja miten ne voivat vaikuttaa sosiaalisten identiteettien rakentumiseen, inklusioon ja poissulkemiseen sekä joissakin tapauksissa myös epäoikeudenmukaisuuden ylläpitämiseen.

## Projektit



### Projekti: Kehollisen oppimisen polut

**AELD-teema:** demokraattisten suhteiden, vuoropuhelun, kuulumisen ja jaetun vastuun tukeminen esteettisen ja kehollisen oppimisen avulla

**AELD-avainsanat:** hyväksyvä katse, vallan jakaminen, responsiivisuus, muutosta tuottava vuoropuhelu, kokonaisvaltainen oppiminen


**Harjoitustyypit:** projekti

**Materiaalit:** projektin tarpeiden mukaan

Esteettisiä ja kehollisia menetelmiä voidaan koostaa, kerrostaa ja laajentaa läpileikkaavaksi projektiksi, joka yhdistää useita lyhyitä tai pidempiä AELD-harjoituksia. Kaikkien valittavien harjoitusten yhteisenä tavoitteena on vahvistaa demokraattisia suhteita, vuoropuhelua, kuulumisen kokemusta ja jaettua vastuuta.

Tämä projektiesimerkki keskittyy yhteistoiminnalliseen liikkeeseen, eleisiin ja visuaaliseen työskentelyyn, joiden avulla kehitetään responsiivisuutta, jaettua läsnäoloa ja keskinäistä virittymistä akateemisissa ympäristöissä, joita usein hallitsevat kognitiivinen suoriutuminen ja verbaalinen argumentointi. Toisiinsa kytkettävien AELD harjoitusten kautta osallistujat harjoittelevat vallan jakamista ja kokonaisvaltaista oppimista sekä tutkivat, miten keholliset ja visuaaliset menetelmät voivat tukea inklusiivisempia ja suhteisempia oppimisympäristöjä.

Projekti etenee useiden tapaamiskertojen aikana ja se voidaan liittää osaksi periaatteessa mitä tahansa kurssia, luentoa tai seminaaria riippumatta oppiaineesta. Jokaiseen istuntoon voidaan valita erilaisia harjoituksia ja/tai käyttää niitä eri tarkoituksiin. Lisäksi valittuja harjoituksia voidaan toistaa projektin aikana, mikä antaa osallistujille mahdollisuuden syventää työskentelyä ja löytää uusia merkityksiä sitä mukaa kun harjoitukset tulevat tutummiksi. Harjoituksia voi myös ryhmän kanssa yhdessä eteenpäin.

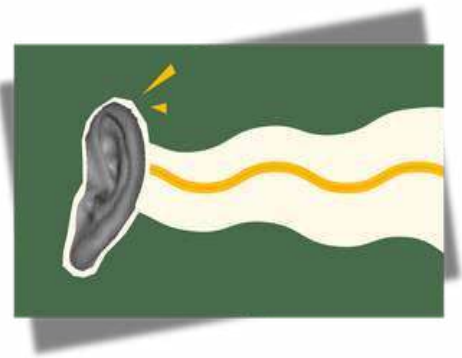


Esimerkkinä, opettaja voi valita keskittyä kurssillaan avoimen vuoropuhelun edistämiseen ja hierarkioiden keventämiseen hyödyntämällä hyväksyvän katseen orientaatiota. Kurssi voi tällöin alkaa kutsulla harjoittaa hyväksyvää katsetta joko kehollisen reflektiivisyyden kautta, kuten liikettä käyttäen tai visuaalisten menetelmien avulla, kuten hyödyntämällä kuvakortteja.

Nämä harjoitukset ohjaavat hyväksyvään katseeseen: osallistujat ensin tunnistavat omat lähtökohtansa sekä toistensa assosiaatiot ja moninaiset merkitykset, ennen kuin siirrytään keskusteluun tai analyysiin. Näin harjoitellaan myös demokraattista vuoropuhelua, joka rakentuu kunnioituksesta ja tunnistamisesta. Projektin siirtymävaiheita tai esimerkiksi kurssin intensiivisiä, paineisia tai stressaavia hetkiä – kuten opiskelijoiden esityksiä tai tenttitilanteita – voidaan puolestaan tukea yksinkertaisilla maadoittavilla eleillä, kehonskannausharjoituksilla ja hengityksen huomioimisella.

Projektin aikana ryhmädynamiikkaa ja osallisuutta voidaan tarkastella ja tukea harjoituksilla, jotka edellyttävät yhteistyötä ja yhteisluomista, kuten kollaasityöskentelyllä, tai harjoituksilla, kuten lankapiiri, jotka tekevät keskinäiset riippuvuussuhteet näkyviksi. Osallistujia voidaan rohkaista sanattomaan vuorovaikutukseen, esimerkiksi katsekontaktin tai peiliharjoitusten avulla. Näissä harjoituksissa merkitykset rakentuvat ja syvenevät suhteissa toisiin, samalla luodaan tilaa toisen haavoittuvuuden tunnistamiselle ja jaetulle vastuunkannolle – demokratian kehkeytymisen keskeisille ehdoille.

Viimeistään projektin päättyessä osallistujia kutsutaan pysähtymään ja pohtimaan, miten esteettiset ja keholliset harjoitukset ovat muovanneet heidän kokemustaan vuoropuhelusta, kuulumisesta ja vastuusta ryhmässä. Osallistujia voidaan rohkaista tunnistamaan hetkiä, joissa vallan jakaminen, responsiivisuus tai muutosta tuottava vuoropuhelu nousivat merkityksellisiksi, ja sanoittamaan, miten nämä kokemukset voisivat ohjata demokraattisempaa oppimista ja osallistumista myös projektin ulkopuolella. Lyhyt yhteinen reflektiopiiri, jaettu visuaalinen tai kehollinen ele tai paluu johonkin aikaisempaan harjoitukseen voi toimia merkityksellisenä tapana tunnistaa oppimismatka ja päättää projekti.



## **Projekti: Virittäytyminen kuuntelun, musiikin tai äänenlukemisen äärellä**

**AELD-teema:** tunnesäätelyn, jaetun tarkkaavaisuuden ja relationaalisen turvallisuuden tukeminen


**AELD-avainsanat key words:** relationaalinen hyvinvointi, responsiivisuus

**Harjoitustyyppi:** projekti

**Materiaalit:** projektin tarpeiden mukaan

Tämä harjoitus voidaan kehittää laajemmaksi, korkeakoulun eri oppiaineisiin soveltuvaksi poikkileikkaavaksi projektiksi, jossa yhteistä kuuntelemista käytetään pedagogisena menetelmänä demokraattisten suhteiden, tarkkaavaisuuden ja emotionaalisen virittäytymisen vahvistamiseksi oppimisyhteisöissä. Projekti rakentuu äänen, musiikin ja puheen kautta tapahtuvan virittäytymisen ja maadoittumisen ympärille, ja sen tavoitteena on tukea tunnesäätelyä, yhteistä läsnäoloa ja relationaalista turvallisuutta akateemisissa ympäristöissä, joita yhä usein hallitsevat kognitiivinen suoriutumisen ja verbaalinen argumentointi.

Projekti etenee useiden istuntojen aikana ja se voidaan integroidaan osaksi tavallisia kursseja eri oppiaineissa. Valittujen seminaarien tai luentojen aluksi opettaja kutsuu opiskelijat lyhyeen yhteiseen kuunteluhetkeen. Tämä voi tarkoittaa instrumentaalimusiikin, äänimaisemien tai ääneen luetun tekstin – kirjallisen, filosofisen, poeettisen tai kurssin teemaan liittyvän – kuuntelemista. Tarkoituksena ei ole analysoida, vaan aistia tunnelmaa, rytmiä, äänen sävyä ja emotionaalista resonanssia. Opiskelijoita kutsutaan huomaamaan omia kehollisia reaktioitaan, hengitystään, jännityksen ja rentoutumisen tasoja sekä hienovaraisia tapoja, joilla tarkkaavaisuus virittyy yhteiseksi ryhmän sisällä.



Kuunteluvaiheen jälkeen seuraa lyhyt reflektiivinen keskustelu tai kirjallinen pohdinta. Opiskelijoita voidaan pyytää kuvailemaan, mitä he huomasivat itsessään ja yhteisessä tilassa: miten jaettu kuuntelukokemus vaikutti heidän tunteisiinsa, avoimuuteensa tai valmiuteensa osallistua? Tuntuiko, että yhteys muihin vahvistui, että kuunteleminen helpottui tai että puhumisen halukkuus lisääntyi? Ajan myötä näitä havaintoja liitetään keskusteluihin vuorovaikutuksesta, vallasta, äänestä ja osallistumisesta akateemisissa ympäristöissä. Harjoituksesta tulee näin menetelmä, joka tekee näkyväksi demokraattisen oppimisen affektiivisia ja relationaalisia edellytyksiä: kuka kokee olonsa turvalliseksi puhua, kuka jää hiljaiseksi, miten tarkkaavaisuus jakautuu ja millä tavoin yhteiset tunnelmat muovaavat inklusiota ja poissulkemista.

Lukukauden aikana opiskelijat voivat vuorotella äänen, musiikin tai luettavien tekstien valitsijoina. Näin he harjoittelevat vastuuta, huolenpitoa ryhmästä ja herkkyyttä erilaisten mieltymysten, kulttuuristen arvostusten ja tunnetilojen moninaisuudelle. Tällainen rotaatio tukee demokraattista osallistumista ja yhteistä omistajuutta oppimistilasta. Samalla ryhmä voi pohtia, miten äänen tai äänenkäytön valinnat voivat kutsua mukaan, rauhoittaa, häiritä tai sulkea ulos, ja havainnoida kuinka responsiivisuus toisten emotionaalisille ja aistimellisille kokemuksille on keskeinen demokraattinen taito.



## **Projekti: Demokratian tutkiminen koreografian, tanssin, ja performanssin kautta**

**AELD-teema:** yhteiskunnallisten kysymysten kommunikointi ja muuntaminen esteettisiksi ja fyysisiksi ilmaisuiksi

**AELD-avainsanat:** vallan jakaminen, kokonaisvaltainen oppiminen, muutosta tuottava vuoropuhelu,

**Harjoitustyyppe:** projekti

**Materialit:** projektin tarpeiden mukaan

Tämä projektiharjoitus pyrkii kommunikoidaan ja muuntamaan yhteiskunnallisia kysymyksiä esteettiseksi ja keholliseksi ilmaisuksi yhteisen koreografian luomisen kautta. Lopputuloksen vieminen luokkahuoneen ulkopuolelle voi samalla avata demokraattista vuoropuhelua laajemmassa yhteisössä.

Projektityöskentely voi alkaa kysymyksellä siitä, miten opiskelijat kokevat ja ymmärtävät demokratian elettyinä käytäntönä. Liikelaboratorioissa opiskelijat tutkivat kehollisia reaktioitaan yksinkertaisiin liikeperiaatteisiin, kuten painovoimaan ja tasapainoon. He etenevät liikeimprovisaatiosta pieniin kompositioihin, joita ohjaaja tarkastelee. Ohjaaja pyrkii vahvistamaan kokemusta siitä, että jokaisella on luovia mahdollisuuksia suhteessa tilaan, toisiin tanssijoin ja ideoihin. Osallistujia kannustetaan havainnoimaan toistensa liikkeitä ja vastaamaan niihin.

Tämän vaiheen jälkeen opiskelijoiden omista kokemuksista käsin kehitellään performatiivisia liikekohtauksia, jotka kehollistavat demokratiaa. Kokemukset käännetään näin liikkeiksi ja yhteisiksi kohtauksiksi, joissa periaatteet kuten yhdessäolo ja poissulkeminen, osallistuminen ja yksilöllistyminen sekä tuki ja reflektio tulevat näkyviksi. Lopuksi opiskelijat ja ohjaaja kokoavat kaiken liikemateriaalin esitykseksi. Luotu performanssi voidaan esimerkiksi kuvata ja sitä voidaan esittää erilaisille yleisöille.

## 4. Tukimateriaalin päätös: osana oppimisen jatkumoa

Tämä korkeakoulutuksen tukimateriaali on tarjonnut konkreettisia harjoituksia ja käytännön reittejä demokratiaa edistävän kehollisen ja esteettisen oppimisen (AELD) tutkimiseen ja toteuttamiseen korkeakoulujen arjessa. Opas tukimateriaaleineen on tarkoitettu joustavaksi resurssiksi, johon voi palata, ja joka kulkee mukana, tukee kokeilemistä, soveltamista sekä reflektiota osana opetusta. Se muistuttaa, että demokraattinen oppiminen elää ja kehkeytyy suhteissa, kehollisuudessa, tiloissa ja yhteisessä tutkimisessa.

Tämä tukimateriaali sijoittuu myös osaksi laajempaa AELD viitekehyksen ja eri koulutusasteille kohdennettujen oppaiden ja tukimateriaalien kokonaisuutta. Varhaiskasvatukseen, perusopetukseen, toiseen asteeseen sekä aikuisten ja ammatilliseen oppimiseen suunnattujen materiaalien rinnalla luettuna se rakentaa elämänkaaren ja sukupolvien välisen näkökulman demokratiakasvatukseen: demokratiaa vaalitaan ajan myötä, siirtymien keskellä ja erilaisten ikäryhmien, roolien ja oppimiskulttuurien välisissä kohtaamisissa. Yhdessä nämä materiaalit muodostavat toisiinsa kytkeytyvän työkalupakin kasvattajille – kutsuen ammentamaan inspiraatiota koulutusasteiden välillä ja tukien demokraattista toimintaa koko koulutuksellisen elämänkaaren ajan.

