

Demokratiaa edistävä esteettinen ja kehollinen oppiminen AIKUISKOULUTUKSESSA SEKÄ AMMATILLISEN OSAAMISEN JA ORGANISAATIOIDEN KEHITTÄMISTYÖSSÄ:

Oppaan tukimateriaali

### **Pääkirjoittajat**

Susanne Maria Weber  
Lea Spahn  
Veronika Clara Pinzger  
Karen Mpamhanga  
Julia Petzold

### **Muut kirjoittajat**

Pauliina Jääskeläinen  
Karine Oganisjana

### **Avustajat**

Diana Oliveira Santos  
Eleni Kremeti

### **Toimittajat**

Kardelen Dilara Cazgir  
Pilvikki Lantela  
Susan Meriläinen  
Philippa Mulbery  
Cláudia Neves  
Sandra Wallenius-Korkalo

### **Tutkijat**

Marta Abelha  
Pedro Abrantes  
Ana Patrícia Almeida  
Joanne Barber  
Kardelen Dilara Cazgir  
Suzanne Culshaw  
Claire Dickerson  
Pauliina Jääskeläinen  
Susan Meriläinen  
Karen Mpamhanga  
Dirk Netter  
Claudia Neves  
Juliana Oliveira  
Veronika Clara Pinzger  
Lea Spahn  
Marie Toseland  
Joonas Vola  
Sandra Wallenius-Korkalo  
Susanne Maria Weber  
Helena Wolter  
Philip A. Woods  
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

Demokratiaa edistävä esteettinen ja kehollinen oppiminen aikuiskoulutuksessa sekä ammatillisen osaamisen ja organisaatioiden kehittämistyössä: Oppaan tukimateriaali.

© 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 käyttö luku- ja äänityökalujen avulla

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 asiakirjaan voidaan viitata seuraavasti:

AECED-konsortio (2026). Demokratiaa edistävä esteettinen ja kehollinen oppiminen aikuiskoulutuksessa sekä ammatillisen osaamisen ja organisaatioiden kehittämistyössä: Oppaan tukimateriaali. DOI: **10.5281/zenodo.19248966**

# Sisällys

## **1. Johdanto tukimateriaaliin: Demokratiaa edistävä esteettinen ja kehollinen oppiminen aikuiskoulutuksessa sekä ammatillisen osaamisen ja organisaatioiden kehittämistyössä**

## **2. AELD:n tarkastelu huomion suuntaamisen kautta**

## **3. AELD:n käyttöönotto APOL-ympäristössä: vaiheittainen lähestymistapa**

- 3.1 Aloittaminen: nykytilanteesi pohtiminen -
- 3.2 Fokuksen määrittäminen
- 3.3 Esteettisen ja kehollisen menetelmän valitseminen
- 3.4 AELD-toiminnan suunnittelu
- 3.5 AELD-toiminnan kokeilu -
- 3.6 AELD-toiminnan reflektointi: missä olet ollut ja mihin seuraavaksi

## **4. Oman ammatillisuuden tietoinen kehittäminen AELD:n kautta**

- 4.1 AELD:n mikromenetelmien käyttäminen vapauden, tasa-arvon ja responsiivisuuden vahvistamiseksi
- 4.2 Vähemmän kuljettu tie: kehollinen yhteiskunnallinen muutos
- 4.3 Yhteistämisen kaavakieli: AELD-menetelmä polkujen luomiseen
- 4.4 Mikrointerventioista metodologiaan: AELD:n moninaisuus
- 4.5 Taaksepäin katsominen: eettinen reflektio

## **5. Eteenpäin katsominen: resurssit ja seuraavat askeleet**

## **6. Johtopäätökset**

### **LIITTEET**

# 1. Johdanto tukimateriaaliin: Demokratiaa edistävä esteettinen ja kehollinen oppiminen aikuiskoulutuksessa sekä ammatillisen osaamisen ja organisaatioiden kehittämistyössä

## TERVETULOA...

... AECED:n tukimateriaaliin! Olemme innoissamme saadessamme olla mukana viemässä käytäntöön demokraattisia toimintatapoja aikuiskoulutuksessa sekä ammatillisen osaamisen ja organisaatioiden kehittämistyössä. Tästä koulutus kontekstista käytämme lyhennettä APOL, joka tulee sanoista ”adult, professional and organisational learning”.

Horisontti Eurooppa -puiteohjelman ja UKRI:n rahoittaman hankkeen “Aesthetic and embodied learning for democracy-as-becoming” (AECED) tavoitteena on tarkastella demokratiakoulutusta uudella tavalla esteettisen ja kehollisen oppimisen, responsiivisen pedagogiikan ja kehkeytyvän demokratian käsitteiden avulla. Tällä tarkoitamme, että demokratia ei ole koskaan valmis, vaan elävä prosessi, joka on jatkuvasti liikkeessä tekojemme, suhteidemme ja oppimisen kautta.

Olemme kehittäneet tämän projektin aikana materiaaleja, jotka auttavat sinua tutkimaan esteettisten ja kehollisten lähestymistapojen mahdollisuuksia. Haluamme tukea sinua fasilitaattorina, ohjaajana, konsulttina tai uteliaana lukijana lähestymään työtäsi tavoilla, jotka ylläpitävät, uudistavat ja kehittävät elävää yhteyttä demokratiaan.

Kutsumme sinut tämän käytännön tukimateriaalin avulla soveltamaan erilaisia demokratiaa edistävän esteettisen ja kehollisen oppimisen (aesthetic and embodied learning for democracy, AELD) interventioita ja -menetelmiä omaan APOL-kontekstiisi, oli työsi sitten aikuiskoulutuksessa, ammatillisessa koulutuksessa, kouluttajakoulutuksessa, koulutus- ja organisaatiomuutoksen parissa tai näiden rajapinnoilla.

Tämä tukimateriaali voi olla hyödyllinen sinulle, jos:

- tavoitteesi on saada aikuiset aktiivisesti mukaan luomaan demokraattisempaa oppimisympäristöä
- haluat edistää demokraattisia periaatteita opetuksessa, koulutuksessa ja organisaatiomuutoksessa
- työskentelet jo demokratiakasvatuksen alalla ja haluat laajentaa työtäsi esteettisillä ja kehollisilla lähestymistavoilla
- olet kouluttaja, joka työskentelee aikuisten ja useiden sidosryhmien kanssa ammatillisen oppimisen parissa
- osallistujat ja oppimiskumppanit haluavat demokratisoida organisaatioympäristönsä
- työskentelet organisaatioiden kanssa tukeaksesi niiden yksilöllisiä ja kollektiivisiä muutosprosesseja

Osatutkimuksemme osoittivat, että organisaatioympäristöt eivät ole vain oppimisen taustaa tai rajaavia puitteita, vaan myös paikkoja, joissa oppiminen ja muutos voivat aidosti tapahtua. Tässä mielessä tämä tukimateriaali tarkastelee oppimista useilla tasoilla: yksilöllisenä ja yhteisenä oppimisena, organisatorisena oppimisena sekä oppimisen kerroksina, jotka muovaavat sitä, miten suhtaudumme itseemme, toisiin ja ympäröivään maailmaan.

Tämä tukimateriaali ei ole itsenäinen tuote, vaan se täydentää hankkeessa tuotettua pedagogista viitekehystä ja aikuiskoulutuksen opasta. Löydät työmme teoreettiset ja käsitteelliset perusteet viitekehyksestä ja niiden käytännön selitykset oppaasta. Tukimateriaali on suunniteltu auttamaan viitekehyksessä ja oppaassa kuvattujen käsitteiden viemisessä käytännön työskentelytapoihin.

Oppaamme on suunniteltu tukemaan sinua:

- suuntaamaan huomiota demokratian eri ulottuvuuksiin
- aloittamaan työstäsi siitä kohdasta, missä nyt olet, tutkimalla kuinka AELD-interventioita voidaan toteuttaa vaiheittain
- pohtimaan tietoisesti, mitä tehdä ja mitä välttää AELD-käytännössäsi
- löytämään inspiraatiota esteettisistä ja kehollisista mikrinterventioista, joita voidaan integroida mihin tahansa APOL-kontekstiin
- saamaan yhteyden esteettisiin ja kehollisiin menetelmiin ja antamaan niiden koskettaa sinua
- sukeltamaan ratkaisukeskeiseen malliin organisatorisessa oppimisessa

Oppaamme on tarkoitettu kulkemaan rinnallasi tällä matkalla – tukemaan sinua merkityksellisten kysymysten esiin nostamisessa, kulkemaan mukana kohti uusia oivalluksia ja tarjoamaan ajoittain mahdollisia suuntia eteenpäin. Ystävät, kollegat ja yhteistyökumppanit voivat liittyä mukaan tähän ajatustenvaihtoon, ja rohkaisemme sinua kutsumaan myös heitä tutustumaan oppaaseen. Myös asiakkaat, yhteisötoimijat ja muut muutoksen tekijät saattavat löytää täältä esitellyistä aineistoista hyödyllisiä resursseja omiin toimintaympäristöihinsä.

Jotta pääsemme alkuun, tarjoamme seuraavassa luvussa tavan lähestyä AELD:tä huomion suuntaamisen kautta.

## 2. AELD:n tarkastelu huomion suuntaamisen kautta

Konstruktivistisesta näkökulmasta tiedämme, että tapa, jolla katsomme toisiamme ja maailmaa, synnyttää sen todellisuuden, joka meille avautuu. Havaintomme ja tietoisuutemme ovat valikoivia – joten mihin suuntaamme huomiomme? Minkä haluamme nähdä kasvavan? Huomion suuntaamisella voi olla tässä merkitystä. Huomion suuntaaminen AECED-projektin taustalla vaikuttavien arvojen ja periaatteiden pohjalta voi auttaa meitä selkeyttämään syitä, minkä vuoksi työskentelemme AELD:n parissa.

Osallistajat kokivat projektin osatutkimuksissa huomion suuntaamisen hyödylliseksi silloin, kun se kohdensi toimintaa siihen, mihin yksilöt, ryhmät tai organisaatiot halusivat kiinnittää huomiota tai siihen, mitä he halusivat tutkia tai muuttaa. Huomion suuntaaminen auttoivat myös näyttämään, miten määritelty painopiste liittyi demokratiaa edistävään oppimiseen ja mitä AELD-lähestymistapoja siihen tarkoitukseen oli mahdollista hyödyntää.

Tunnistimme seitsemän kohdetta huomion suuntaamiselle, jotka esitetään alla. Huomion suuntaamisen kohteita voi myös lisätä tarpeen mukaan:

### Yhteiskehittäminen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden vahvistaminen



- keinojen tarkastelu luottamuksen rakentamiseksi
- sen pohtiminen, kuinka oma hyvinvointimme edellyttää muiden hyvinvointia
- elävä monimuotoisuus ja turvallisen oppimistilan yhteisluominen, jossa voimme oppia yhdessä ja toisiltamme
- yhdessäolon rituaalien vaaliminen

### Dialogin ja viestinnän muuttaminen



- osallistavan ja väkivallattoman viestinnän käyttöönotto
- vastuullisen viestinnän edistäminen
- viestinnän kehittäminen kuuntelemisen kautta
- erilaisten näkökulmien ja asemien hyväksyminen
- viestinnän kokeminen responsiivisena, koko kehon osallistavana kokemuksena

## Yhteisten arvojen määrittäminen



- kuuntelemalla eri näkökulmia ja mielipiteitä sekä vahvistamalla yhteisiä arvoja
- luomalla "käytännösäännöt" yhdessä
- pohtimalla arvoja, jotka edistävät yhteisiä arvoja
- löytämällä keinoja integroida arvot ryhmän tai organisaation prosesseihin
- selvittämällä, miten nämä arvot vaikuttavat muihin

## Elävä vertaishallinto ja vallanjako



- yhteistoiminnallisten oppimisprosessien ja -ympäristöjen suunnittelu, jotka perustuvat osallistumiseen ja inklusiivisiin arvoihin
- inspiraation saaminen parhaista käytännöistä tai sosiaalisista kokeiluista, jotka tuovat esiin osallistujien kollektiiviset ja organisatoriset (oma)tarinat
- suuntautuminen moniarvoisuuteen, heterarkian hyödyntäminen ja oman hallintatavan reflektointi
- sen pohtiminen, kuka voi osallistua täysimääräisesti ja kuinka paljon kukin osallistuja pystyy panostamaan
- piilevien ja näkyvien yhteiskunnallisten vallan epätasapainojen sekä syrjinnän ja rajoitteiden tunnistaminen kyseisessä oppimisympäristössä
- osallistujien jo tekemien osallistavien kokemusten ja ideoiden jakaminen sopivista osallistumisen muodoista
- uusien kollektiivisen päätöksenteon tapojen luominen
- koulutuksen harjoittaminen tasavertaisesti ja keskinäistä kunnioitusta vaalien; hierarkioiden pohtiminen ja vallan jakaminen

## Pyrkimys sosiaaliseen ja planetaariseen oikeudenmukaisuuteen sekä hoivatalouteen



- yhteyden syventäminen luontoon ja ekosysteemeihin; planetaarinen kansalaisuus
- tilanneherkkyyden ja reagoitokyvyn vahvistaminen suhteessa paikallisiin kulttuureihin, paikkaan, osallistujiin, politiikkaan, valtarakenteisiin ja voimaantumiseen
- suhteisiin kiinnittyvän vapauden ymmärryksen syventäminen
- demokratiakasvatuksen laajentaminen posthumanistisiin näkökulmiin
- paikallisten, alueellisten ja planetaaristen kysymysten keskinäisten yhteyksien tarkastelu
- hoivan näkeminen yhteisenä käytäntönä, joka perustuu keskinäisen riippuvuuden rakenteisiin
- taloudellisten rakenteiden muokkaaminen kohti elinkelpoisia tulevaisuuksia
- infrastruktuurien sekä (osaamisen) tuotannon sopeuttaminen ja uudistaminen kohti solidaarisuutta

### Itse- ja ryhmätietoisuuden pohtiminen ja jakaminen



- vuorovaikutuksen ja reflektion edistäminen prosessin kaikissa vaiheissa
- tietoinen suhtautuminen toisiin
- itseilmaisun rohkaiseminen ja tilan antaminen myös muiden äänille
- itsereflektion, kriittisen ajattelun ja yksilöllisen luovuuden sisällyttäminen koulutusprosessiin
- perusteettoman eriarvoisuuden pohtiminen ja keskustelu siitä, miten sitä voidaan ehkäistä
- niiden mahdollisuuksien etsiminen, joiden kautta osallistujat voivat tukea ja voimaannuttaa toisiaan
- osallistujien tukeminen omien tarpeidensa kartoittamisessa ja niiden ilmaisemisen oppimisessa

### Relational hyvinvointi & ristiriitojen ratkaisu



- erimielisyyksien toivottaminen tervetulleiksi
- tilaisuuksien hyödyntäminen yhteyden syventämiseen myönteisen ja arvostavan asenteen pohjalta
- konkreettisen käyttäytymisen reflektointi
- yhteyden säilyttäminen myös konfliktin aikana
- sellaisten toimintaympäristöjen luominen, jotka tukevat kaikkien tarpeita

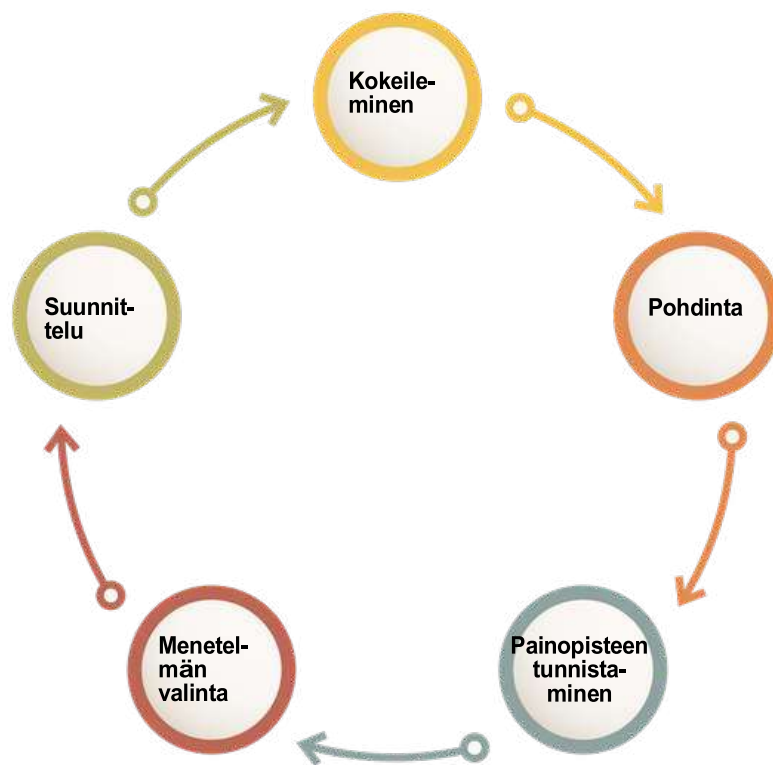
Nämä huomion suuntaamisen kohteet tarjoavat tavan tarkastella mahdollisia muutoksen hetkiä koulutus- ja organisaatioympäristöissä. Ne on kehitetty AELD:n taustalla vaikuttavien arvojen ja periaatteiden pohjalta, keskittyen responsiivisiin pedagogiikkoihin ja reflektioon, demokraattisuuden ymmärtämiseen prosessina sekä yhteistämisaatteluun kolmeen ulottuvuuteen (sosiaalinen yhteisyys, poliittinen itsehallinta ja hoivatalous) koulutusorganisaatioissa.

Seuraavassa luvussa näytämme, miten huomion suuntaamista voidaan käyttää osana vaiheittaista lähestymistapaa AELD:n painopisteen ja menetelmien löytämiseksi. Käytämme myöhemmin oppaassa niitä myös tapana yhdistää tavoitteet, kysymykset ja menetelmät toisiinsa kuuden muutosprosessin vaiheen kautta.

### 3. AELD:n käyttöönotto APOL-ympäristössä: Vaiheittainen lähestymistapa

Tämä osio tarjoaa tutkimusmatkan, jossa siirrytään askel askeleelta syvempään vuorovaikutukseen AELD:n kanssa.

Sinut ohjataan seuraavien vaiheiden läpi, jotka ymmärrämme toistuvana prosessina:



Kierros alkaa aina siitä hetkestä tai tilanteesta, jossa olet:

- **pohdinnasta:** omien lähtökohtien tarkastelusta AELD-työskentelyä aloittaessa
- **tunnistamisesta:** painopisteen valitsemisesta ja yhdistämisestä huomion suuntaamiseen

- **esteettisen ja kehollisen menetelmän** valitsemisesta työskentelyyn
- AELD-toiminnan **suunnittelusta**
- toiminnan **kokeilemisesta** käytännössä
- uudelleen **pohdinnasta**, missä olet nyt ja minne haluat jatkaa seuraavaksi

Voit edetä näissä vaiheissa itsenäisesti ja työstää tehtäviä rakentaaksesi oman suunnitelmasi. Vaihtoehtoisesti voit käydä tehtävät läpi yhdessä ryhmäsi kanssa, jotta voitte päättää yhdessä yhteisestä fokuksesta ja työskentelytavasta.

Vaiheiden esittelyn lomassa on fasilitointikysymyksiä, jotka on merkitty vaaleanpunaisella laatikolla: *"osallistujaryhmän suunnittelu"*. Nämä kysymykset on tarkoitettu tukemaan eettistä harkintaasi, responsiivisuuttasi ja huolenpitoasi, kun arvioit, pitäisikö AELD-menetelmiä käyttää, milloin niitä kannattaa käyttää ja miten niitä on tarkoituksenmukaisinta soveltaa.

### 3.1 Aloittaminen: nykytilanteesi pohtiminen

AELD kannustaa muutosta tuottavaan oppimisprosessiin. Ennen AELD:n suunnittelua ja harjoittamista on hyödyllistä aloittaa pohdinnalla. Seuraavassa on muutamia kysymyksiä, jotka tukevat pohdintaasi:

- Mikä saa minut käyttämään esteettisiä ja/tai kehollisia lähestymistapoja juuri tässä omassa kontekstissani?
- Miten ymmärrän ja koen demokratian?
- Millaisia oletuksia teen osallistujien valmiudesta, kiinnostuksesta tai kyvykkyydestä?
- Miten valta, roolit ja auktoriteetti ovat järjestyneet tässä kehittämis- tai oppimistilassa?
- Mitkä rajoitteet (aika, toimeksianto, institutionaaliset odotukset) muovaavat sitä, mikä on mahdollista?
- Miten suostumus, valinnanvapaus ja vetäytymisen mahdollisuus viestitään ja miten niitä tuetaan?

## 3.2 Painopisteen tunnistaminen

Seuraava vaihe on etsiä työskentelyn painopiste yhdessä ryhmäsi kanssa. Voit löytää sen omasta fasilitointi- tai opetustyöstäsi ja siitä, millaisen ryhmän kanssa työskentelet. Vaihtoehtoisesti huomion suuntaaminen voivat inspiroida teitä valitsemaan sopivan painopisteen.

Alla olevassa harjoituksessa annetaan yksi ehdotus siitä, miten painopiste voidaan tunnistaa.



### Harjoitus: Liikkuminen ja ajattelu

Pyydämme sinua liikkumaan esimerkiksi kävellen ulkona tai tilassa, jossa olet. Kun liikut, ajattele kokemuksiasi APOL-fasilitoijana.

- Mistä nautit fasilitaattorina olemisessa? Millaisia haasteita koet?
- Mikä turhauttaa? Millaisia toiveita sinulla on APOL-fasilitoinnin helpottamiseksi?

Anna mielesi vaellella näiden kokemusten parissa liikkuessasi.

Onko fasilitointikäytännöissäsi alueita, joita voisit harkita tekeväsi toisin tai kohtia, joissa toivoisit ihmisten, joiden kanssa työskentelet, saavan enemmän kokemusta kehkeytyvästä demokratiasta?

Kun olet tunnistanut mahdollisia painopistealueita, näetkö niissä joitakin yhteisiä piirteitä? Onko yllä esitellyissä huomion suuntaamisen kohteissa sellaisia, joita haluaisit tutkia?

Jos työskentelet tiimissä, voitte vertailla niitä painopisteitä, joita kukin teistä on yksin tai tiiminä tunnistanut. Onko joukossanne yhteisiä huolenaiheita tai selviä eroja? Voit käyttää tätä harjoitusta myös osallistujiesi kanssa ja auttaa heitä tunnistamaan sen painopisteen tai ne huomion suuntaamisen kohteet, joita he haluaisivat kehittää eteenpäin.



### Harjoitus: huomion suuntaamisen kartoitus

Kun tarkastelet luvun 2 ”Huomion suuntaaminen”-yleiskatsausta, voitko hahmottaa, miten liikkumis- ja ajatteluharjoituksesi aikana tai sen jälkeen tunnistat huomion suuntaamisen kohteita? Antaako tämä kartoitus sinulle uusia ajatuksia siitä, millaisia mahdollisuuksia voisi avautua, jos fasilitointia ja muutostyötä tehtäisiin toisin?

Onko fasilitointi- ja muutostyön käytännöissä jokin alue, jota haluaisit tutkia syvemmin yksilöllisesti, jos työskentelet itsenäisesti, tai yhdessä muiden kanssa, jos työskentelet ryhmässä?

Merkitse fasilitoinnin painopistealue(et) muistiin.



### Osallistujaryhmän suunnittelu: Miksi AELD sopii sinun kontekstiisi?

AELD-fasilitaattorin roolissasi, omassa APOL-kontekstissasi saatat haluta pohtia seuraavia asioita:

- **Miksi olet kiinnostunut AELD:stä, millaisia kokemuksia tuot mukana?**
- **Mitä toivot saavuttavasi AELD:n kautta?**
- **Keitä osallistajat ovat, mitä he tuovat oppimis- tai kehittämiskontekstiin?**
- **Miten voisit siirtyä käyttämään AELD:tä?**
- **Mitkä askeleet tai suuntautumiset auttavat sinua aloittamaan turvallisesti ja tarkoituksenmukaisesti?**
- **Millaiset interventiot tai harjoitukset tuntuvat sopivilta sinun kontekstiisi?**
- **Mitkä henkilökohtaiset, ryhmän tai organisaation resurssit voisivat tukea tätä eettistä, vastuullista ja responsiivista fasilitointia sekä muutosprosessia?**

Nämä pohdinnat voivat auttaa sinua arvioimaan omaa positioitasi sekä AELD:n käyttämisen sopivuutta erilaisissa konteksteissa. Omien oletusten, kysymysten ja käytettävissä olevien resurssien ymmärtäminen on olennaista, kun päätetään, milloin, miten ja onko tarkoituksenmukaista käyttää esteettisiä ja kehollisia lähestymistapoja demokratiakasvatuksen tukemisessa.

### 3.3 Esteettisen ja kehollisen menetelmän valitseminen

AECED-hankkeen keskeisiä periaatteita on se, että suuri osa demokratiakasvatuksesta painottaa yhä ensisijaisesti kognitiivista oppimista. Oppimisen perustava ulottuvuus, eli sen esteettinen ja kehollinen luonne, jää usein vähemmälle huomiolle. Voit lukea lisää siitä, miksi pidämme tätä tärkeänä, AECED:in käsittepaperista [\*The importance of the aesthetic-embodied dimension of being human.\*](#)

Sinulla saattaa olla aiempaa kokemusta oppimisen lähestymistavoista tai menetelmistä, jotka hyödyntävät esteettistä ja kehollista oppimista. Saatat tuntea olosi varmemmaksi joidenkin menetelmien kanssa kuin toisten, tai ehkä etsit uutta inspiraatiota. Seuraava harjoitus tarjoaa yhden tavan löytää esteettisen ja kehollisen lähestymistavan kokeiltavaksi.

#### **Harjoitus: esteettisten ja kehollisten menetelmien kartoittaminen**

Käytä hetki aikaa kirjataksesi ylös kokemuksiasi esteettisistä ja kehollisista menetelmistä tarralapuille. Merkitse ylös, miten menetelmiä käytettiin, millaisia tunteita ne herättivät ja mitä opit niiden parissa toimimisesta.

Palaa näiden pohdintojen pohjalta painopistealueeseesi ja pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Millaisia menetelmiä tunnet olevasi valmis kokeilemaan tässä vaiheessa?
- Mitkä tunnistamistasi menetelmistä voisivat mielestäsi auttaa sinua tutkimaan valitsemaasi painopistealuetta?
- Mihin menetelmään tai menetelmiin tunnet erityistä vetoa?
- Onko tämä esteettinen ja kehollinen menetelmä sellainen, jota olet käyttänyt aiemmin, vai oletko siirtymässä kohti jotakin itsellesi uutta?

Jos työskentelet muiden kanssa, kuljetteko samaan suuntaan? Pääsettekö yhteisymmärrykseen siitä, mitä esteettistä ja kehollista menetelmää haluatte kokeilla? Jos tunnette vetoa useampaan menetelmään, voisiko niitä yhdistää? Onko teillä käytettävissänne ne resurssit, joita menetelmän toteuttaminen edellyttää? Voitteko hankkia ne, vai pitäisikö menetelmää mahdollisesti mukauttaa?

## Osallistujaryhmän suunnittelu: Vastuullinen valinta

Kaikki esteettiset ja keholliset menetelmät eivät sovi jokaiseen APOL-kontekstiin. Vastuullinen AELD-toiminta edellyttää tarkoituksen, osallistujien ja kontekstin huolellista analysointia. Menetelmävalintaasi voivat vaikuttaa esimerkiksi:

- Mitä tämä esteettinen ja kehollinen menetelmä tarjoaa ja kenelle?
- Millaisia osallistumisen tapoja menetelmä mahdollistaa, mukaan lukien havainnointi tai osallistumatta jättäminen?
- Millaisia haavoittuvuuden muotoja menetelmään voi liittyä?
- Miten tämä esteettinen ja kehollinen menetelmä suhteutuu oppimis- tai kehittämiskontekstiin ja osallistujien rooleihin?

Menetelmiä ei valita niiden uutuuden tai vaikutuksen vuoksi, vaan siksi, että ne voivat tukea havainnointikykyä, reflektiota ja relationaalista oppimista. On myös täysin hyväksyttävää päättää olla käyttämättä esteettistä ja kehollista menetelmää. Tilanteita, joissa tällaisen menetelmän käyttö ei välttämättä ole tarkoituksenmukaista, ovat esimerkiksi:

- luottamuksen tai turvallisuuden puute ryhmässä
- suuri ahdistus tai haavoittuvuus ilman riittävää tukea
- tilanteet, joissa osallistuminen on pakollista tai johon liittyy arviointia
- vähäiset resurssit reagoida fasilitoinnissa esiin tuleviin dynamiikkoihin

Päätös olla jatkamatta on eettinen valinta, joka kunnioittaa osallistujien ihmisarvoa ja rajoja sekä tukee demokraattista oppimista huolenpidon ja harkinnan kautta.

### 3.4 AELD-toiminnan suunnittelu

Kun olet valinnut painopisteesi, yhdistänyt sen sopivaan huomion suuntaamiseen ja pohtinut tilanteeseesi sopivia esteettisiä ja kehollisia menetelmiä, on aika suunnitella AELD-harjoitus, joka tukee reflektiota tämän painopisteen äärellä.

Suunnitellessasi toimintaasi, pohdi seuraavia asioita:

- Mitä toivot saavuttavasi tällä AELD-harjoituksella?
- Miten harjoitus liittyy demokraattiseen oppimiseen ja huomion suuntaamiseen?
- Ketkä osallistuvat tähän harjoitukseen omassa kontekstissasi? Onko sinulla tarvittavat materiaalit käytettävissäsi?
- Kuinka paljon aikaa aiot käyttää AELD-harjoitukseen?
- Mistä näkökulmasta lähestyt harjoitusta: omastasi, osallistujien, yhteistyökumppanin, sidosryhmän, instituution vai useamman näkökulman yhdistelmästä?
- Oletko varannut aikaa reflektiolle, yksilöllisesti tai yhdessä, harjoituksen ja siitä mahdollisesti opittavan äärellä?

Kun olet päättänyt aloittaa yhdestä aktiviteetista, täytä ”Luo oma esteettinen ja kehollinen pedagoginen menetelmä” -lomake tämän tukimateriaalin kääntöpuolelle ja sovi ajankohdasta, jolloin voit kokeilla valitsemaasi toimintaa.

## **Pienestä aloittaminen**

AELD ei edellytä ihanteellisia olosuhteita, mittavaa valmistelua eikä erillisiä ohjelmia. APOL-konteksteissa on usein tarkoituksenmukaisinta aloittaa pienesti: tukeutua jo olemassa oleviin käytäntöihin ja suhteisiin sekä tunnistaa tilanteen rajoitteet. Käytännössä ”aloittaminen siitä, missä olet” voi tarkoittaa esimerkiksi seuraavaa:

- pienten, lyhyiden esteettisten ja kehollisten hetkien tuominen osaksi toimintaa
- työskentelyä osallistujien elettyjen kokemusten, kysymysten tai ammatillisten huolten pohjalta
- esteettisten tai kehollisten elementtien sisällyttäminen tuttuihin työskentelymuotoihin (esim. dialogi, työnohjaus, tiimikokoukset)
- ajan, luottamuksen tai toimeksiannon rajoitusten tunnistaminen ja tavoitteiden mukauttaminen niiden mukaan

Pienestä aloittaminen tukee demokraattista herkkyyttä ([ks. positiopaperi täältä](#)), sillä se antaa osallistujille mahdollisuuden tutkia heille vieraita oppimisen tapoja ilman suoritus- tai muutospaineita.



### 3.5 AELD-toiminnan kokeilu

Kun kokeilette AELD-harjoitusta, anna itsellesi ja oppijoille rauha keskittyä vain tähän tehtävään. Ole avoin sille, että harjoitus voi viedä teidät yllättäviinkin suuntiin, mutta auta tarvittaessa lempeästi palaamaan takaisin aiheeseen. Päätä tuokio ajoissa, jos aika alkaa loppua.

#### Havainnollistavat AELD-käytännöt

Seuraavat esimerkinomaiset käytännöt avaavat mahdollisia tapoja työskennellä AELD:n parissa. Ne ovat esimerkkejä, eivät valmiita malleja tai suosituksia. Ne on tarkoituksella pidetty lyhyinä, muokattavina ja ei-lineaarisisa, jotta voit sovittaa ne omaan kontekstiisi. Kukin käytäntö nojaa responsiiviseen pedagogiikkaan ja perustuu *hyväksyvän katseen* periaatteeseen (kuvattu APOL-oppaassa). Osallistuminen on aina vapaaehtoista, ja osallistujille tulee tarjota selkeitä vaihtoehtoja havainnoida, soveltaa omalla tavallaan tai jättäytyä pois.

Miten näitä käytäntöjä kannattaa lukea ja käyttää:

- voit käyttää mitä tahansa harjoitusta yksittäin; mitään ennalta määrättyä järjestystä ei ole
- harjoitus voi olla lyhyt (5–15 minuuttia) tai sitä voi syventää pidemmällä reflektiolla
- harjoitukset on kuvattu sen kautta, mitä ne tukevat ja mihin kannattaa kiinnittää huomiota, ei tarkkoina vaiheittaisina ohjeina
- sovita harjoituksen kieli, muoto ja kesto omaan kontekstiisi

## Harjoitus: läsnäolon ja huomiokyvyn havainnointi

**Mitä tämä harjoitus tukee:** tarkkaavaisuutta, itsetuntemusta, demokraattista herkkyyttä ja läsnäolon taitoa.

**Ohje:** osallistujia pyydetään pysähtymään hetkeksi ja huomaamaan, miten he saapuvat oppimistilaan; millainen on heidän kehonkielensä, hengityksensä, energiansa ja fokuksensa. Tämän voi tehdä hiljaisesti, silmät auki tai kiinni, kirjoittamalla lyhyen muistiinpanon tai piirtämällä.

### Mihin kiinnittää huomiota

- erilaisten kokemusten, kuten levottomuuden, rauhallisuuden tai harhailevan huomion normalisointi ja hyväksyminen osana harjoitusta
- tulkintojen tai keskustelun välttäminen, elleivät osallistujat itse halua avata kokemuksiaan
- mahdollisuus havainnoida ilman jakamista on täysin hyväksyttävä ja arvokas tapa osallistua

**Ettinen huomio:** tämän harjoituksen tulee pysyä kevyenä ja täysin vapaaehtoisena. Se ei ole mindfulness-harjoitus eikä sen tarkoituksena ole tunteiden sääteleminen.

## Harjoitus: kuuntelemista erilaisuuksien keskellä

**Mitä tämä harjoitus tukee:** dialogin kehittämistä käytännössä, erojen tunnistamista vuorovaikutuksessa sekä relationaalisen tietoisuuden vahvistamista.

**Ohje:** osallistujat puhuvat pareittain tai pienryhmissä vuorotellen lyhyesti jostakin ammatillisesta kokemuksesta, joka liittyy osallisuuteen, ulossulkemiseen tai jokaisen äänen kuulemiseen. Muut kuuntelevat keskeyttämättä. Kuuntelu voi tarkoittaa myös äänen sävyn, taukojen ja omien kehollisten reaktioiden huomioimista.

### Mihin kiinnittää huomiota

- kuunteluhetken rajaaminen ajallisesti ja sen pitäminen vapaaehtoisena
- kuuntelun korostaminen ilman tarvetta vastata tai ratkaista
- hiljaisuuden hyväksyminen yhtenä mahdollisena vastauksena

**Ettinen huomio:** vältä ohjaamasta keskustelua niin, että osallistujien odotettaisiin paljastavan henkilökohtaisia asioita. Jokainen saa itse päättää, mitä haluaa kertoa ja kuinka paljon.

## **Harjoitus: valtarakenteiden tunnistaminen arjen vuorovaikutustilanteissa**

**Mitä tämä harjoitus tukee:** tietoisuutta vallasta, yhdenvertaisuudesta ja responsiivisuudesta ammatillisessa arjessa.

**Ohje:** osallistujia kutsutaan pohtimaan yksin jotakin viimeaikasta vuorovaikutustilannetta ja hahmottelemaan (sanoin, symbolein tai muodoin), missä kohdin valta tuntui vaikuttavan: kuka puhui, kuka teki päätöksiä, kuka epäröi. Jakaminen on vapaaehtoista.

### **Mihin kiinnittää huomiota**

- huomion pitäminen havainnoinnissa, ei arvioinnissa
- tilanteiden välttäminen, joissa osallistujia pyydetäisiin arvioimaan organisaatiota tai esittämään ratkaisuja
- osallistujien päätösten kunnioittaminen silloin, kun he eivät halua jakaa

**Ettinen huomio:** Tätä käytäntöä ei pitäisi käyttää tilanteissa, joissa osallistujat kokevat, että heitä arvioidaan tai valvotaan.

## **Harjoitus: työskentely epämukavuuden kanssa**

**Mitä tämä harjoitus tukee:** demokraattista herkkyyttä ja kykyä pysyä epävarmuuden äärellä

**Ohje:** osallistujia kutsutaan huomaamaan jokin toiminnan aikana esiin noussut epämukavuuden tai epäröinnin hetki ja pohtimaan sitä hetki itsekseen: mitä se saattaa viestiä (oletus, rajojen pitäminen, pelko, uteliaisuus). Jakaminen on vapaaehtoista.

### **Mihin kiinnittää huomiota**

- epämukavuuden tunnistaminen täysin hyväksyttäväksi ja merkitykselliseksi osaksi oppimis- tai kehittämisprosessia
- välttä pyytämästä osallistujia selittämään tai perustelevaan tunteitaan
- ole herkkä merkeille, jotka kertovat tarpeesta pysähtyä tai päättää harjoitus

**Ettinen huomio:** epämukavuus ei ole harjoituksen tavoite. Harjoitus ei saa lisätä haavoittuvuutta.

## Harjoitus: päätösreflektio ja valinnan

### tekeminen

**Mitä tämä harjoitus tukee:** toimijuutta, responsiivisuutta ja relationaalista hyvinvointia

**Ohje:** osallistujia kutsutaan valitsemaan jokin useista päätöstavoista, kuten sana, ele, kirjallinen muistiinpano tai hiljainen havainnointi, ja käyttämään sitä ilmaistakseen, mitä he haluavat ottaa mukaansa harjoituksesta.

### Mihin kiinnittää huomiota:

- tarjotaan useita erilaisia osallistumisen tapoja
- vältetään arviointia tai yhteenvedon tekemistä
- kunnioitetaan hiljaisuutta merkityksellisenä päätöstopana

**Eettinen huomio:** Muotoile päätös niin, ettei siihen sisälly suorituksen vaadetta: älä pyydä kaikkia jakamaan oivallusta tai "positiivista oppia".

## Harjoitusten vastuullinen käyttö

Nämä esimerkinomaiset harjoitukset on tarkoituksella pidetty yksinkertaisina. Niiden demokraattinen voima ei synny itse menetelmistä, vaan tavasta, jolla toteutat niitä tarkkaavaisuuden, huolenpidon ja eettisen harkinnan kautta. Fasilitaattorina sinua rohkaistaan mukauttamaan, yhdistelemään tai tarvittaessa jättämään harjoituksia pois tilanteen mukaan. Tärkeintä on, että suostumus, ihmisarvo ja relationaalinen hyvinvointi ovat kaikessa toiminnassa etusijalla.

## Osallistujaryhmän suunnittelu

APOL-konteksteissa osallistuminen on usein epätasaista. Jotkut osallistujat ovat aktiivisia, toiset varovaisia, ja osa saattaa mieluummin seurata sivusta. AELD tunnistaa sekä osittaisen osallistumisen että osallistumatta jättämisen täysin hyväksyttävänä osallistumisen muotoina.

Vastuullinen työskentely AELD:n kanssa sisältää:

- Sen näkyväksi tekeminen, että hiljaisuus, havainnointi sekä osittainen tai osallistumisesta kieltäytyminen ovat täysin hyväksyttäviä tapoja olla mukana.
- Vältä luomasta painetta jakaa henkilökohtaisia kokemuksia ja anna osallistujien itsensä määrittää rajansa.
- Muista, että oppiminen voi tapahtua osallistujan sisällä ja/tai vasta ajan kanssa. Kaikkea oppimista ei voi tai tarvitse sanoittaa heti.

Epävarmuus, epäröinti ja vastustus ovat merkkejä, jotka kertovat jotakin osallistujien kokemuksesta tai tarpeista. Niitä ei tarvitse nähdä ratkaistavina ongelmina, vaan luonnollisina osina oppimisprosessia, joihin voi suhtautua uteliaasti ja hienovaraisesti.



Reflektio on olennainen osa AELD-prosessia, ja tässä esitellyssä vaiheittaisessa lähestymistavassa se muodostaa prosessin viimeisen vaiheen.

### 3.6 AELD-harjoituksen reflektointi: missä olet ollut ja minne seuraavaksi

Reflektio ei tässä yhteydessä toimi suorituksen tai tulosten arvioinnin välineenä, vaan sen tarkoituksena on tukea eettistä harkintaa, refleksiivisyyttä ja ammatillista oppimista. Reflektiota voi tehdä yksin, vertaiskeskusteluissa, työnohjauksessa tai kollegiaalisissa oppimistilanteissa. Alla olevat kysymykset toimivat avoimina kutsuina havainnoida, pysähtyä ja reflektoida ajan kanssa. Ne ovat tarkoituksella avoimia eikä niitä ole suunniteltu järjestelmällisesti läpikäytäväksi tai osaamisen näyttöön. Niiden arvo on siinä, että ne tukevat jatkuvaa ammatillista oppimista, eettistä herkkyyttä ja kehkeytyvää demokratiaa.



#### **Reflektiokysymykset: eettisiä kysymyksiä pohdinnan tueksi**

Alla olevat kysymykset eivät ole tarkistuslistoja tai sääntöjä, vaan ne voivat tukea jatkuvaa eettistä pohdintaa:

- Miten valta ja auktoriteetti ilmenevät tässä oppimis- tai kehittämistilassa?
- Kuka saattaa tämän tehtävänannon myötä kokea olonsa paljaaksi, sivuun jääneeksi tai vaiennetuksi?
- Millainen vastuu minulla on fasilitaattorina, ja mitä vastuuta voidaan jakaa osallistujien kesken?
- Miten huolehdiin suostumuksesta, sopivasta etenemisen rytmistä ja relationaalisesta hyvinvoinnista?
- Mistä merkeistä voin havaita tarpeen hidastaa, mukauttaa tai lopettaa harjoitus?

Näihin kysymyksiin ei ole tarkoitus vastata vain kerran, vaan niitä tarkastellaan uudelleen oppimisen edetessä.

Rohkaisemme sinua kouluttajana ja fasilitaattorina muokkaamaan näitä kysymyksiä, yhdistelemään niitä muihin reflektiotaikoihin tai jättämään ne pois silloin, kun niistä ei ole hyötyä. Reflektio, aivan kuten kehkeytyvä demokratia, avautuu ajan myötä eikä taivu yhteen muottiin.

Alla oleva harjoitus tarjoaa esimerkin esteettisestä ja kehollisesta menetelmästä, joka voi tukea reflektiota.

#### **Harjoitus: kollaasin tekeminen reflektiota varten**


Kollaasin tekemiseen tarvitset suuren paperiarkin ja tusseja tai kyniä sekä erilaisia materiaaleja. Voit käyttää esimerkiksi askartelutarvikkeita (nappeja, nauhaa, lankaa, paljetteja) sekä toimistotarvikkeita (paperiliittimiä, Post-it-lappuja, paperia ja kartonkia).

Hyödynnä näitä materiaaleja ja anna niiden inspiroida sinua, kun luot kollaasia vastauksena tähän kysymykseen:

- **Mitä olet oppinut demokraattisista lähestymistavoista fasilitointiin ja muutostyöhön oman AELD-harjoituksesi suunnittelun ja kokeilemisen kautta?**

Kun olet valmis, voit keskustella kollaasistasi jonkun toisen kanssa tai äänittää kuvauksen, jossa kerrot kollaasistasi ja siitä, mitä eri elementit sinulle merkitsevät. Voit halutessasi tehdä kollaasiharjoituksen myös osallistujien kanssa, jotta ymmärrät paremmin, millaisia kokemuksia heille on syntynyt AELD-prosessin aikana.





Jatkuvaan reflektioon sitoutuminen voi johdattaa sinut takaisin kehän alkuun ja kohti uutta AELD-sykliä. Jo pienilläkin AELD-interventioilla voi olla merkitystä koko ryhmän oppimisprosessille, joten rohkaisemme sinua kokeilemaan! Seuraava osio tarjoaa lisää inspiraatiota siihen, mitä voisit tehdä seuraavaksi.

## 4. Ammatillisen osaamisesi täydentäminen AELD:n avulla

Tässä tukimateriaalin osiossa esittelemme joukon mahdollisia interventioita. Lista ei ole kattava, vaan tarkoitettu lähtökohdaksi, joka voi rohkaista ja inspiroida sinua omassa työskentelyssäsi. Mukana on sekä *mikromenetelmiä* eli pieniä, yksinkertaisia elementtejä, joita voi liittää jo olemassa oleviin tilanteisiin ja rakenteisiin. Lisäksi mukana on syvempiä esteettisiä ja kehollisia interventioita, menetelmiä ja metodologioita. AELD-mikrointerventioiden kuvaamisen jälkeen siirrymme pohtimaan kehollista oppimista ja sitä, miten tällaiset käytännöt voivat tukea turvallisten ja mahdollistavien oppimistilojen rakentumista.

Tässä on esitelty vain muutamia menetelmiä lukuisista vaihtoehdoista. Voit vapaasti soveltaa, muokata ja yhdistellä niitä sen tiedon ja kokemuksen pohjalta, jota kertyy oppimisprosessin aikana.

### 4.1 AELD-mikromenetelmien käyttäminen vapauden, yhdenvertaisuuden ja responsiivisuuden tukena

Seuraavat kolme esimerkkiä tarjoavat välähdyksen siitä, miten voit tuoda AELD-lähestymistapoja omaan kontekstiisi ja soveltaa niitä tukimateriaalin toisessa osiossa esiteltyihin huomion suuntaamisen kohteisiin.

Mikromenetelmien tavoitteena on vahvistaa demokraattisia arvoja arjen oppimis- ja kehittämistilanteissa. Pienillä ja toistettavilla AELD-harjoituksilla voidaan tukea vapauden, yhdenvertaisuuden ja responsiivisuuden kokemusta ja toteutumista erilaisissa APOL-konteksteissa. Menetelmiä voi käyttää lyhyinä virittäytymishetkinä tai yhdistää pidemmäksi kokonaisuudeksi riippuen työskentelyhetken muodosta, kestosta ja toteutustavasta.



## **Mikromenetelmä vapauden demokraattisen arvon vahvistamiseen**

### **AELD-menetelmä: reflektointi kirjoittaen**

**Konteksti:** keskusteluissa, koulutuksissa ja projekteissa jotkut osallistujat saattavat vetäytyä taustalle. Syynä voi olla esimerkiksi pelko arvostelusta, hierarkioista tai siitä, että vaikuttaa tietämättömältä. Samalla muutamat osallistujat saattavat puhua enemmän kuin muut.

**Miksi tämä menetelmä toimii:** reflektiivinen kirjoittaminen tarjoaa rauhallisen ja yksityisen tilan omille ajatuksille. Se vähentää ryhmäpaineen tunnetta ja antaa osallistujille mahdollisuuden ilmaista itseään aidosti ja vastuullisesti.

### **Miten menetelmä toteutetaan**

Osallistujat kirjoittavat lyhyen vastauksen kysymykseen:

**“Mitä todella ajattelen tästä ja miksi?”**

He kirjoittavat lyhyesti käyttäen seuraavia lauseen aloituksia:

- **Ajattelen.../Tunnen...** (kehollisesti tai tunnepuolella)/**Tarvitsen...** (jotta voin ilmaista itseäni vastuullisesti tässä ryhmässä).
- Tämän jälkeen jokainen osallistuja valitsee, miten hän haluaa jatkaa: jakaa kirjoittamansa parin kanssa, jakaa sen koko ryhmälle tai pitää sen omana (tai nimettömänä, jos se on mahdollista).

### **Miten osallistujat hyötyvät:**

Selkeämmät henkilökohtaiset näkökulmat, tasapainoisempi osallistuminen ja harjoitusta vastuullisessa itseilmaisussa.

### **Viimeinen vaihe:**

Osallistujat täydentävät lauseen:

**“Vapauden harjoittaminen vastuullisesti oppimisessa tai työssä merkitsee minulle...”**

## **Mikromenetelmä yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon demokraattisten arvojen vahvistamiseen**

### **AELD menetelmä: valokuvaus (tai luonnostelu)**

**Konteksti:** Jaetuissa organisatorisissa tiloissa (esim. henkilökunnan keittiö-/taukotila, oppimateriaalitila, kirjasto, vastaanottoalue, yhteiskäyttöinen työskentelytila tai jaettu verkkoympäristö) osallisuus ja ulossulkeminen näkyvät usein pienissä, arkipäiväisissä tavoissa – kuka löytää paikan istua, kenen puoleen käännetään, kenen metelitasoa siedetään, kuka tuntee olonsa mukavaksi ottaessaan tilaa ja kuka vetäytyy hiljaa. Nämä toimintatavat muovaavat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja voivat vaikuttaa halukkuuteen osallistua muualla.

Toimintaa voi kuvata sosiaalisen innovaation valokuvaushaasteeksi: Parit kiertävät tilassa ja ottavat kuvia asioista, jotka joko tukevat yhdenvertaisuutta tai heikentävät sitä. Sen jälkeen he ehdottavat yhtä pientä ja toteuttamiskelpoista parannusta, joka lisäisi yhdenvertaisuutta tilassa.

#### **Miksi tämä menetelmä:**

Valokuvaus auttaa osallistujia huomaamaan yhdenvertaisuuteen liittyviä asioita ympäristössä ilman, että huomio kohdistuu yksittäisiin ihmisiin. Se tarjoaa matalan kynnyksen tavan pohtia, mikä tekee osallistumisesta helpompaa tai vaikeampaa tarkastelemalla tiloja, esineitä, järjestelyjä ja rutiineja. Näin yhdenvertaisuuteen liittyvät tekijät tulevat näkyviksi ja niistä on helpompi keskustella.

#### **Miten menetelmä toteutetaan:**

Sovitaan yhteiset pelisäännöt: kasvoja ei kuvata, vaan keskitytään tiloihin, esineisiin, merkkeihin ja näkökulmiin (ja tarvittaessa vältetään luottamuksellista tietoa).

Osallistujat tuottavat pareittain kaksi kuvaa (tai luonnosta): yhden, joka viittaa kuulumisen tunteeseen tai saavutettavuuteen ja yhden, joka viittaa esteeseen. He ehdottavat jokaiselle esteelle yhden pienen, toteuttamiskelpoisen muutoksen, joka tukisi yhdenvertaisuutta juuri siinä kohdassa. Kuville lisätään kuvatekstit käyttäen seuraavia aloituslauseita:

Huomaan, että...

- Tämä tuntuu osallistavalta / poissulkevalta, koska...
- Pieni muutos voisi olla... (välttämättä syyttelyä ja nimeämättä yksittäisiä henkilöitä)

Ehdotukset jaetaan lyhyesti koko ryhmän keskustelussa, jonka jälkeen ryhmä äänestää niistä yksinkertaisin kriteerein: toteuttamiskelpoinen / oikeudenmukainen / parantaa saavutettavuutta useammalle / edullinen. Valittu idea pilotoidaan ja arvioidaan. Tarvittaessa se voidaan viedä eteenpäin asianomaisten toimijoiden kanssa (esim. tiiminvetäjät, tilapalvelut, HR, koulutusvastaava tai henkilöstön edustajat).

#### **Mitä osallistujat saavat:**

Osallistujat syventävät ymmärrystään arjen käytäntöjen ja olosuhteiden vaikutuksesta yhdenvertaisuuteen. He saavat myös yhteisen sanaston, jonka avulla osallisuudesta voidaan keskustella ilman syyttelyn henkilökohtaistamista. Lisäksi he tuottavat käytännöllisiä ja realistisia parannuksia yhteisiin organisatorisiin tiloihin.

#### **Lopputehtävä:**

Osallistujat täydentävät lauseen:

“Yksi pieni muutos, joka tekisi tästä tilasta yhdenvertaisemman, on...”

## Mikromenetelmä responsiivisuuden vahvistamiseksi

### AELD-menetelmä: tietoisuusharjoitus / aistiharjoitus (kehollinen kartoitus)

**Konteksti:** Jaetut informaatiotilat (esimerkiksi ilmoitustaulut, näyttöpinnat, opasteet, reitinohjausjärjestelmät ja yhteiset dokumentaatiotilat) järjestetään usein käytännöllisyyden tai visuaalisen selkeyden ehdoilla. Tämä voi kuitenkin tahattomasti syrjiä joitakin ihmisiä esimerkiksi pituuden, liikkuvuuden tai näkökyvyn erojen vuoksi. Se voi heikentää saavutettavuutta ja lisätä väärinymmärryksiä.

#### Miksi tämä menetelmä:

Harjoitus kehittää tietoisuutta ja aistihavaintoja, koska se alkaa yksinkertaisesta kehollisesta havainnoinnista: osallistujat tarkastelevat ilmoitustaulua omien silmien korkeudelta ja käyttävät tätä ensikäden tietona. Harjoituksesta tulee kehollista kartoitusta, kun jokainen merkitsee silmiensä korkeuden magneettipisteellä taulun viereiselle pystysuoralle nauhalle. Kun pisteitä kertyy, niistä muodostuu nopeasti selkeä visuaalinen kartta siitä, miten erilaisista korkeuksista ihmiset todellisuudessa lukevat ilmoituksia. Tämän kartan pohjalta henkilökunta voi tehdä pieniä, konkreettisia muutoksia ympäristöön – esimerkiksi luoda yhden tai kaksi ”lukuvyöhykettä” eri korkeuksille ja laittaa ilmoitukset esille kahteen paikkaan. Näin responsiivisuus muuttuu näkyväksi ja käytännölliseksi: ryhmän erilaiset tarpeet tunnistetaan ja toimintatapoja mukautetaan sen sijaan, että kaikkien odotettaisiin sopeutuvan yhteen ja samaan korkeuteen tai standardiin.

#### Miten menetelmä toteutetaan:

- Sovitaan lyhyesti yhteiset periaatteet: tavoitteena on parantaa saavutettavuutta ilman yksittäisten henkilöiden esiin nostamista ja kehollinen kokemus hyväksytään tiedoksi.
- Osallistujat merkitsevät silmäkorkeutensa asettamalla pienen magneettipisteen (tai tarran) ilmoitustaulun vieressä olevalle pystysuoralle nauhalle.
- Ryhmä tarkastelee muodostuvaa kuviota ja tunnistaa pääasiallisen ”lukuvyöhykkeen” (sekä toisen, matalamman vyöhykkeen, jos pisteet selvästi ryhmittyvät).
- Jatkoissa jokaisesta ilmoituksesta laitetaan esille kaksi kopiota, yksi kumpaankin vyöhykkeeseen. Näin tieto on helposti saavutettavissa myös lyhyemmille osallistujille ja pyörätuolia käyttäville. Ilmoituksia voidaan siirtää vyöhykkeiden sisällä, jotta lukeminen olisi mahdollisimman vaivatonta.

**Mitä osallistujat saavat:** Osallistujat saavat konkreettisen kokemuksen responsiivisuudesta – siitä, että ympäristöä voidaan tarkastella ja siihen voidaan tehdä pieniä säätöjä, jotta tilasta tulee toimivampi erilaisille käyttäjille.

He huomaavat käytännössä, että tällaiset muutokset parantavat tiedon saavutettavuutta, vähentävät turhia virheitä ja vahvistavat tunnetta siitä, että heidän tarpeensa tulevat huomioiduiksi.

#### Vastakohtatilanne (vähemmän responsiivinen lähestymistapa):

Henkilöstö asettaa ilmoitustaulun yhteen ennalta määrättyyn korkeuteen, jotta taulu näyttäisi siistiltä. Ilmoitukset laminoidaan ja ne kiinnitetään yhdelle ainoalle korkeudelle, ja taulussa on kyltti: ”Älä siirrä ilmoituksia.”

Osallistujilta ei kerätä mitään tietoa. Taulu näyttää siistiltä, mutta sen saavutettavuus vaihtelee käyttäjien välillä; osa ihmisistä lopettaa sen seuraamisen ja tiedonkulun virheiden määrä kasvaa.

#### Lopputehtävä:

Osallistujat pohtivat harjoitusta täydentämällä lauseen:

”Yksi paikka organisaatiossamme, jossa pieni muutos voisi tehdä tilasta responsiivisemmän, on...” Kun AELD-mikromenetelmiä aletaan soveltamaan arjessa, ne voivat tukea *kehkeytyvää demokratiaa*: oppimisen ilmapiiri ja toimintatavat voivat vähitellen muuttua avoimemmiksi, osallistavammiksi ja paremmin erilaisiin tarpeisiin vastaaviksi.

## 4.2 Vähemmän kuljettu tie: kehollistunut sosiaalinen muutos

Vaikka edellä kuvatun kaltaiset mikrinterventiot voivat auttaa demokraattisten arvojen vaalimisesta, haluamme tässä osassa korostaa erityisesti kehollista sosiaalista muutosta. Tämä työ on usein haastavinta, sillä haavoittuvuus, nolostuminen, luottamus ja muut herkäät tunteet ovat heti läsnä. Oppiminen voi siksi olla intensiivisempää kuin ympäristöissä, joissa painopiste on kognitiivisessa oppimisessa. Kehollinen sosiaalinen muutos keskittyy siksi oppimisympäristöjen fasilitointiin menetelmillä, jotka aktivoivat osallistujien aisteja ja havainnointikykyä sekä tekevät näkyväksi heidän kehollisia ja liikkeeseen liittyviä tottumuksiaan ja erojaan.

Asenteena kehollinen sosiaalinen muutos tarkoittaa sitä, että meidän pitäisi opetella pois monista niistä tavoista, joita instituutiot ovat meihin juurruttaneet – kuten siitä, että pitää istua paikallaan, oppia vain järjellä eikä aistien kautta ja olla kiinnittämättä huomiota omiin tunteisiin ja aistimuksiin. Ajan mittaan tällainen oppimistyyli voi saada meidät epäilemään omia kehollisia havaintojamme ja joskus jopa unohtamaan kehosta huolehtimisen kokonaan.



### Keskeinen asia

Mitä kehollinen sosiaalinen muutos siis tarkoittaa? Omien aistimusten, reaktioiden sekä osallistujien tai vertaisoppijoiden tuntemusten kanssa työskentely ohjaa huomionsa kehon havaintoihin ja liikkeeseen liittyviin tottumuksiin. Katseemme kohdistuu eroihin, elävään vuorovaikutukseen ja ryhmätyöhön. Keholliset lähestymistavat demokratiakasvatuksessa liittyvät tiiviisti oppimisen poliittiseen ulottuvuuteen ja demokraattisen toiminnan vaatimuksiin. Keho toimii eräänlaisena aistielimenä: se huomaa ja tuntee ilmapiirit suoraan. Kehon kuunteleminen voi paljastaa (epä)tasavertaisuuden ja vallan dynamiikkoja, sen, ketä rohkaistaan puhumaan ja kenen odotetaan kuuntelevan, kenellä on päätösvaltaa ja kenen oletetaan tottelevan. Keholliset lähestymistavat voivat tehdä näkyväksi tämän kehollisen ja paikallisen tietämisen. Tässä mielessä jokainen sosiaalinen ja institutionaalinen tilanne alkaa kehosta.

Kehollisuus alkaa siitä, että opimme kuuntelemaan, miltä meistä itsestämme ja muista tuntuu. Kun teemme näin, edesautamme sekä yksilöitä että ryhmiä ymmärtämään monimutkaisia yhteiskunnallisia asioita ja keksimään uusia tapoja toimia yhdessä, vaikuttaa ja olla solidaarisia.

### **AELD käytännössä: yhteyden luominen kokemuksiin ja aistimuksille avautuva tila**

”Korkeakouluopettajana opetan esteettistä kasvatusta yliopistossa, liikuntatieteen laitoksella opettajaksi opiskeleville. Kun tapaamme ensimmäistä kertaa seminaareissa, aloitamme pohtimalla omaa omaelämäkerrallista polkuamme liikunnan parissa. Tämä ensimmäinen reflektio paljastaa yleensä, että opiskelijat samaistuvat johonkin heille tuttuun liikuntamuotoon, jossa he kokevat olevansa ‘hyviä’. Usein edessäni on melko homogeeninen ryhmä toimintakykyisiä, nuoria opiskelijoita, joilla on terve ja urheilullinen keho. Seminaarissa heidän tehtävänä on kuitenkin tarkastella omia piileviä odotuksiaan ja normatiivista ‘katsettaan’ kehoihin ja siihen, miten niiden ‘kuuluu’ liikkua. Siksi aloitamme tietoisuusharjoituksilla, jotka haastavat kehon suorituslähtöisen käytön ja suuntaavat kohti aistimuksiin perustuvaa harjoittelua. Tällainen harjoittelu voi auttaa heitä näkemään kaikki kehot ainutlaatuisina ja eri tavoin kykenevinä. Niinpä teemme (itse)havainnointia ja käymme keskusteluja, jotka herkistävät arvostamaan erilaisia kehoja, elämäntarinoita ja tapoja liikkua.”

AECED osatutkimus 10: Saksa - Korkeakoulutus ja aikuiskoulutuksen, ammatillisen osaamisen ja organisaatioiden oppimisen ala.

## Harjoitus

Tämä esimerkki liikuntatieteistä on helppo soveltaa mihin tahansa koulutuksen alaan. Voit aina hyödyntää tätä prosessilähtöistä tapaa suunnitellessasi AELD-interventioita.

### 1. vaihe: pohdi

- Mitä työpajasi tai kurssisi käsittelee?
- Miten opiskelijat/osallistujat voisivat samaistua tähän aiheeseen?
- Miten aihetta voisi lähestyä kokemusten jakamisen tai kehollisen/aistimuksellisen toiminnan kautta?

### 2. vaihe: tunnista mahdolliset etenemisaskeleet

- Mihin oppituntiin tai oppimiskertaan voisi sisällyttää kehollisen tai esteettisen menetelmän, joka antaa opiskelijoille/osallistujille mahdollisuuden oppia omien subjektiivisten, aistimuksellisten ja yhteisten kokemusten kautta?
- Miten opiskelijat/osallistujat voisivat olla mukana tässä (päättökenteko)prosessissa?
- Miten osallistujien asiantuntemus ja osallistuminen voidaan tuoda osaksi prosessia? Miten osallistujien asiantuntemus/osallistuminen voidaan integroida?
- Miten kokemus voidaan kytkeä henkilökohtaiseen, sosiaaliseen ja/tai organisatoriseen tilaan? Miten siitä voi tulla merkityksellinen arjen käytännöissä?

### 3. vaihe: valitse sopivat menetelmät, mukauta ja uudista niitä

Esteettiset ja keholliset menetelmät lähtevät siitä, että oppijat ovat aina omissa elämäntilanteissaan eläviä kehoja: ihmisiä tietystä ympäristössä, jotka ovat sidoksissa maailmaan ja omaan fyysiseen olemiseensa. Koska kaikki kokemukset perustuvat siihen, mitä kehomme tuntee, havaitsee ja pohtii, kehoa ei voi ajatella vain yksilön omana asiana. Keho on aina myös osa sosiaalisia, kulttuurisia ja poliittisia valtasuhteita.

Tässä esittelemämme menetelmät ovat vain muutamia esimerkkejä mahdollisista lähestymistavoista. Voit vapaasti muokata ja yhdistellä niitä sen tiedon pohjalta, jota kertyy oppimisprosessin aikana.

## Mikromenetelmät keskusteluun osallistumisen edistämiseksi

### Taidekortit oman äänen löytämiseen

Taidekortit ja postikortit asetetaan osallistujien nähtäväksi. Kukin osallistuja valitsee kortin, joka heijastaa tiettyä teemaa, heidän tämänhetkisiä tunteitaan tai heidän oppimistavoitteitaan. Valinta voi olla joko intuitiivinen – jolloin osallistuja myöhemmin pohtii, mitä impulssia kortti heijasti – tai harkittu kortin valinta, joka kuvaa jo tunnistettua ajatusta tai tunnetta. Henkilökohtaisen pohdinnan jälkeen seuraa keskustelu pareittain tai omien ajatusten ja tunteiden jakaminen ryhmän kanssa.

### Ota kuva ja kerro

Osallistujia pyydetään ottamaan yksi tai useampi kuva luokkahuoneen ulkopuolelta jostakin, mikä liittyy siihen, mitä he pitävät tärkeänä. Kuvat voidaan kerätä joko verkkoalustan kautta (esim. Miro-tauluun), siirtää suoraan näytölle tai tulostaa. Kuvia voidaan sitten tarkastella ja keskustella niistä: opiskelijat voivat esitellä omat kuvansa tai kuvia voidaan käsitellä yhdessä. Kysymykset voivat alkaa havainnoista, kuten: *“Mitä näet kuvassa?”* ja siirtyä sitten assosiaatioihin, merkityksiin ja tulkintoihin. Osallistujia voi myös pyytää antamaan kuville nimiä. Eri nimien kuuleminen voi syventää alkuperäisiä havaintoja ja luoda ilmapiirin, jossa ei ole ”oikeita tai vääriä” vastauksia, vaan monia näkökulmia samaan asiaan.

### Reflektointipäiväkirja

Osallistujien ohjaaminen pitämään oppimispäiväkirjaa voi luoda turvallisen tilan omille ajatuksille, ideoille ja oivalluksille. Samalla se voi viestiä vastuun ottamisesta omasta oppimisprosessista. Päiväkirjan kirjoittamiseen varattu aika tarjoaa mahdollisuuksia hiljaiseen kirjoittamiseen ja yhteiseen reflektioon ryhmässä. Erityisesti ne osallistujat, jotka tarvitsevat aikaa ajatustensa jäsentämiseen ja ilmaisemiseen, voivat hyötyä tästä; he voivat tuoda päiväkirjan kautta ääntään esiin turvallisemmin. Otteita päiväkirjoista voidaan myös halutessa jakaa ja keskustella niistä pienryhmissä.

## Mikromenetelmät opettajien ja oppilaiden välisen hierarkian madaltamiseksi

### Lankaharjoitus

Kaikki – myös opettaja tai fasilitaattori – asettuvat piiriin. Lankakerä heitetään vuorotellen jokaiselle osallistujalle siten, että jokainen saa kohdan langasta käteensä ja langasta muodostuu verkko piirin sisälle. Kun kaikki ovat yhteydessä tähän verkkoon, ryhmä alkaa liikkua ja saa kehollisen kokemuksen siitä, miten jokaisen yksittäiset liikkeet ovat yhteydessä muiden liikkeisiin. Harjoitus havainnollistaa oppimistilanteen yhteisluomista sekä sen, että opettaja on vain yksi vastuullinen ”liikuttaja” tässä prosessissa.

### Aistimusten sanoittaminen

Fasilitaattori näyttää esimerkkiä ja sanoittaa ääneen esiin nousevia tunteitaan, aistimuksiaan ja ajatuksiaan. Hän tekee itsestään yhtä haavoittuvan kuin mitä hän toivoo osallistujien tai opiskelijoiden olevan. Samalla hän astuu ulos ”asiantuntijan” tai auktoriteetin roolista ja ryhtyy yhteiseen ihmettelyyn – aidoksi kanssaoppijaksi opiskelijoiden rinnalle.

### Yhdessä päättäminen

Yksi tapa madaltaa hierarkioita on ottaa opiskelijat mukaan päätöksentekotilanteisiin: esimerkiksi oppimistilanteen järjestelyihin, istumajärjestyksen suunnitteluun tai session muotoiluun ryhmän energian mukaan. On tärkeää pohtia etukäteen, millaisia osallistumisen mahdollisuuksia avaamme ennen kuin tarjoamme niitä oppimisryhmälle.

## **Mikromenetelmät kehollisen reponsiivisuuden vahvistamiseen**

### **Kehoon asettautuminen**

Energiatasojen nostamiseksi voidaan tehdä lämmittelyliikkeitä ja harjoitella kehollista reflektointia (miten huomata omat aistimukset, tunteet ja ajatukset). Osallistujia pyydetään nousemaan ylös ja kävelemään tilassa, kunnes he löytävät itselleen mukavan seisoma-asennon. Sen jälkeen heitä kutsutaan sulkemaan silmänsä ja tuntemaan hengityksensä ja sydämensykkeensä.

Kun osallistujat ovat hetken paikallaan ja tarkkailevat kehoaan, heidät ohjataan koko kehon rentoutukseen, aloittaen silmistä, huulista ja leuasta, sitten hartioista, käsivarsista ja käsistä, sormista, lantion alueesta, jaloista ja polvista. Kun keho rauhoittuu, osallistujille annetaan hetki vain seistä ja hengittää, ennen kuin heitä pyydetään hitaasti avaamaan silmänsä ja palaamaan tilaan.

### **Silmiin katsominen**

Katsekontaktiharjoitus pareittain: Pyydä osallistujia etsimään pari ja asettumaan istumaan tai seisomaan kasvokkain. Kehota heitä sitten käyttämään kaksi minuuttia (tai enemmän) suoraan katsekontaktiin. Tavoitteena on olla täysin läsnä toiselle ja pohtia, millaisia tunteita näkyväksi tuleminen herättää. Harjoituksen tarkoituksena on syventää ymmärrystä toisen ihmisyydestä. Varaa aikaa purkukeskustelulle: ensin pareittain ja sen jälkeen koko ryhmän kanssa.




## Pohdinnan aika

Näiden virikkeiden, menetelmien ja interventioiden avulla kutsumme sinut tarkkailemaan, miten oppimisilmapiiri, osallistujien väliset suhteet ja suhde sisältöön siirtyvät kohti kehkeytyvää demokratiaa.

- Mitkä merkit kertovat aktiivisemmasta osallistumisesta, valtasuhteiden (epä)tasapainon huomioimisesta ja aloitteellisuudesta yhteisluomiseen?
- Miten keholliset käytännöt osallistavat oppijoita?
- Miten eri aistien mukaan ottaminen muuttaa oppijoiden läsnäoloa ja halukkuutta osallistua?

Lopuksi haluamme kiinnittää huomion siihen, miten ihmiset ja muut lajit ovat yhteydessä toisiinsa. Tarkoituksena on laajentaa katsettamme yli ihmiskeskeisten näkökulmien ja huomata, että elämme jatkuvasti vuorovaikutuksessa myös muiden kuin ihmisten kanssa. Nykyisten kriisien keskellä on tärkeää tarkastella maailmaa monesta suunnasta yhtä aikaa. Tämä tarkoittaa sitä, että tunnistamme, miten erilaiset ihmisryhmät ja muut lajit ovat yhteydessä toisiinsa ja miten nämä suhteet vaikuttavat siihen, miten osallistumme oppimiseen, päätöksentekoon ja yhteiseen toimintaan. Samalla meidän on hyvä huomata, että ihmisillä on paljon valtaa. Olemme pitkään määritelleet, miten maailma toimii ja millaiset säännöt sitä ohjaavat. Siksi meidän on myös kannettava vastuuta niistä, jotka ovat haavoittuvammassa asemassa, myös ei-inhimillisistä olennoista. Kun ajattelemme asioita tästä näkökulmasta, ihmisen keho ei ole enää maailman keskipiste. Se siirtyy hieman taustalle ja herättää uusia kysymyksiä:

- Miltä tuntuu kuvitella demokratiaa, joka ulottuu ihmisyydestä pidemmälle?
- Miksi emme aloittaisi pohtimalla kehollista suhdettamme esimerkiksi mehiläiseen, elintärkeään, olemassaolomme kannalta symbioottiseen kumppaniin?



Nämä harjoitukset muistuttavat pienellä mutta tärkeällä tavalla siitä, että osallistujat ovat kehollisia olentoja. Ne auttavat myös luomaan yhteyttä itseen ja yhteiseen hyvinvointiin sekä kehittämään kehollista responsiivisuutta.

### 4.3 Yhteistämisen kaavakieli: AELD-menetelmä polkujen luomiseen

Olemme kuvanneet APOL-oppaassa yhteistämisen (commoning) Collet-Sabén ja Ballin ehdottamana vaihtoehtoisena tietämisen tapana kasvatukselle. Koska yhteistäminen perustuu vahvasti esteettiseen ja keholliseen käsitykseen muutoksesta, se tarjoaa innovatiivisen ja uudenlaisen lähestymistavan AELD-toimintaan. Yhteistämisen kaavakielijajattelu (*pattern language of commoning* PLC) ei ole pelkkä menetelmä, vaan se liittyy laajempaan kolmitasoiseen kehkeytyvän demokratian kokonaisuuteen. Siksi se on kiinnostava myös AELD:n fasilitointityön eri tasoilla.

Saksalainen ja suomalainen tiimi testasivat yhteistämisen lähestymistapaa omissa kokeiluissaan. Erityisesti Saksan tiimi tarkasteli tätä näkökulmaa syvällisesti korkeakouluopiskelijoiden, ammattilaisten, aktivistien, organisaatiomuutosten tekijöiden ja kasvattajien kanssa.

Yhteistäminen sosiaalisena käytäntönä tarkoittaa sitä, että ihmiset järjestäytyvät tasavertaisesti käyttämään ja ylläpitämään yhteisöjensä tarvitsemia resursseja. Sitä pidetään perustavanlaatuisena käsitteenä, koska se edellyttää ihmisten aktiivista osallistumista oman elämänsä muovaamiseen (ks. Bollier & Helfrich, 2015). Oppaan tukimateriaali viittaa yhteistämisen kolmeen ulottuvuuteen: sosiaaliseen yhdessäoloon, itsehallintaan ja hoivatalouteen. Helfrichin ja Bollierin<sup>[2]</sup> työhön pohjautuen nämä ulottuvuudet muodostavat kaavakielen, jota voidaan tarkastella PLC-korttipakan avulla. Seuraavassa esittelemme yhteistämisen lähestymistapaan perustuvan PLC-korttipakan.

<sup>[1]</sup> Bollier, D. & Helfrich, S. (2015) *Patterns of Commoning* (Amherst, Mass: Commons Strategy Group and Of the Common Press)

<sup>[2]</sup> Helfrich, S. & Bollier, D. (2019) *Frei, Fair und Lebendig. Die Macht der Commons*. Bielefeld: transcript

Yhteistämisen kaavakieli (Pattern Language of Commoning, PLC) esitellään korttipakkana, jota voidaan käyttää monenlaisissa oppimisen ja muutostyön ympäristöissä. Kortit käsittelevät kolmea toisiinsa kietoutuvaa demokraattisen toiminnan ulottuvuutta: sosiaalista yhdessäoloa, poliittista itsehallintaa ja hoivakeskeisiä talouksia. Kaavat (patterns) perustuvat yli 400 maailmanlaajuisesti tehdyn haastattelun tuottamaan tietoon, ja ne kuvaavat eupraxian (oikein toimiminen, hyveellisyys) muotoja – demokraattisia käytäntöjä, joita yksilöt ja yhteisöt voivat pitää merkityksellisinä tutkia tai soveltaa omaan kontekstiinsa.

PLC tarjoaa uuden ja käytännöllisen tavan työskennellä erilaisten konkreettisten, visuaalisten ja kosketeltavien materiaalien kanssa. Näitä voi ajatella *välineinä*, jotka auttavat ymmärtämään toisia paremmin ja käymään keskustelua eri näkökulmista käsin. Tässä lähestymistavassa käytetään ratkaisukeskeisiä kaavoja (patterns), jotka voivat auttaa yksilöitä, ryhmiä ja organisaatioita kulkemaan yhdessä muutoksen vaiheiden läpi.

PLC-korttipakan visuaalinen ja ajatuksellinen rakenne voi auttaa kertomaan omia kokemuksia, tutkimaan uusia näkökulmia, kuvittelemaan vaihtoehtoja, pysähtymään reflektion äärelle sekä suunnittelemaan muutosta yhdessä. Korteja voivat hyödyntää esimerkiksi ryhmät, sosiaaliset liikkeet, organisaatiot ja erilaiset verkostot. Kuten kaikki tämän oppaan lähestymistavat, myös tämä tarjotaan työkaluksi, jota voit soveltaa omiin tarkoituksiisi, tilanteisiisi ja sitoumuksiisi.

Yksi suosikkikaavoistamme on myös kaikkein kriittisin – “säilytä suhteet, kun käsittelet konflikteja”. Se muistuttaa meitä siitä, että on tärkeää luoda tilaa konfliktien käsittelylle ja samalla tunnistaa, että konfliktit kuuluvat kaikkiin ihmissuhteisiin. Jokainen kaavakortti on muotoiltu ratkaisukeskeiseksi kaavaksi, joka auttaa hahmottamaan konkreettisen tavan toimia toisin haastavassa tilanteessa. Kortit muistuttavat ottamaan tietyt teemat tietoisesti ja vastuullisesti esiin (oppimis)ryhmissä, yhteisöissä tai prosesseissa ja auttavat siten tukemaan *kehkeytyvää demokratiaa*. Esittelemme myös muita ratkaisukeskeisiä kaavoja ja ehdotamme prosessilähtöistä tapaa organisaatioiden oppimiseen, jota tämä kaavakorttipakka voi tukea. Mutta ennen sitä on hyvä ymmärtää tarkemmin, mitä kaava oikeastaan on.



## Preserve Relationships in Addressing Conflicts

### How are conflicts addressed?

*It is important to have protected spaces in which conflicts can be made visible and their causes understood. An attitude of respect and mutual concern is critical. Complaints should focus on concrete behaviors or statements, not individuals. Criticism should be balanced with expressions of respect and personal appreciation. An attitude of respect and mutual concern is critical so that relationships can be changed and not destroyed. In some instances, however, separations may be the best option.*

*At the Cocosola cooperative (Venezuela), concrete behaviors are openly and substantially criticized in group settings, but the choice of words and tone remain respectful. After conflict situations, for example, a hug conveys the message: *Whatever our disagreement, I see you as a human being.**

*Systemic coaching, mediations and 'Constellations' workshops can address conflicts while preserving relationships.*

7



Lähde: Helfrich & Petzold (2021), Yhteisyyden kuviokieli.  
© Silke Helfrich ja Julia Petzold. Lisenssi CC BY-SA 4.0.  
Kuva © Mercè M. Tarrés (Peer Production License).  
Karttasuunnittelu © Sibylle Reichel (CC BY-SA 4.0).

### Mikä on kaava?

Kaava kuvaa ratkaisun ytimen ongelmaan, joka toistuu samanlaisissa tilanteissa. Se tiivistää kokemuksellisen tiedon, joka on ajan myötä osoittautunut hyödylliseksi. Kaava voidaan ymmärtää monipuolisena työkaluna: se antaa suuntaa ja tukea, mutta ei määrää tarkkaa toteutustapaa. Siksi kaavat ovat joustavia ja tulkinnalle avoimia – niitä muokataan sen tilanteen mukaan, jossa niitä käytetään.

## **Yhteistämisen kaavakielen (PLC) korttipakka**

Yhteistäminen (commoning) tarkoittaa sosiaalista käytäntöä, jossa ihmiset järjestäytyvät tasavertaisesti käyttämään, hoivaamaan ja ylläpitämään resursseja, joista he ovat riippuvaisia. Tämä sisältää yhteistä päätöksentekoa sekä jatkuvaa pohdintaa hallinnasta, sosiaalisesta yhdessäolosta ja tuotantoprosesseista.

Yhteistämisen kaavat kuvaavat toistuvia sosiaalisia, hallinnollisia ja taloudellisia käytäntöjä, jotka voivat tukea yhteisöjä ja kollektiivisia organisaatioita. Tähän mennessä kehitetyt kaavat on koottu *yhteistämisen kaavakieleksi* (Pattern Language of Commoning, PLC), joka esitellään tässä korttipakkana. Nykyinen pakka sisältää 33 korttia. Jokainen kortti yhdistää visuaalisia kuvituksia, suuntaa antavia kysymyksiä, ytimekkäitä kuvauksia, käytännön esimerkkejä sekä viittauksia muihin kaavoihin. Näiden elementtien avulla käyttäjä voi yhdistellä kortteja ja tutkia käytäntöjen välisiä suhteita avoimella ja joustavalla tavalla.

PLC-kortit on suunniteltu joustavaksi työkaluksi, jota voidaan käyttää hyvin erilaisissa ympäristöissä, kuten kouluissa, terveysasemilla, työosuuskunnissa, opiskelijaryhmissä, naapuruston yhteisöaloitteissa, yrityksissä ja muissa yhteisöllisissä organisaatioissa. Korttien tarkoituksena ei ole tarjota valmiita ratkaisuja, vaan tukea ryhmiä ja organisaatioita pohtimaan ja muokkaamaan omia toimintatapojaan oppimisen ja organisaatiopedagogiikan prosessien kautta. Näin käytettyinä kortit voivat auttaa sanoittamaan haasteita, avaamaan dialogia, rohkaisemaan yhteiseen reflektioon sekä tukemaan kollektiivista oppimista ja koordinoitua riippumatta ryhmän koosta tai aiemmasta kokemuksesta.

### **Miten ja missä käyttää yhteistämisen kaavakieltä:**

Kokeiluissa, opetussuunnitelmissa ja organisaation oppimisympäristöissä kaavoja voidaan käyttää resursseina tukemaan:

- yhteistä ymmärrystä ja vuorovaikutusta
- itseohjautuvia kehittämisprosesseja
- kestäviä, prosessilähtöisiä johtamisen tapoja

Kaavojen pohtiminen voi tukea sekä tarpeiden sanoittamista prosessin alussa että myöhemmin esiin nousevien haasteiden tunnistamista. Yksi tapa aloittaa on palata projektin alussa jaettuihin arvoihin ja periaatteisiin ja kysyä, ovatko ne yhä läsnä käytännön toiminnassa. Myöhemmässä vaiheessa erilaiset kaavat voivat tulla tärkeiksi jännitteiden tai konfliktien tilanteissa. Sellaisten kaavojen uudelleevalitseminen, jotka tuntuvat merkityksellisiltä, voi auttaa ryhmiä tunnistamaan nousevia kysymyksiä ja tutkimaan mahdollisia tapoja vastata niihin. Näin kortit voivat tukea jatkuvaa reflektiota ja oppimista koko projektin elinkaaren ajan.

Didaktisina resursseina ne voivat tukea sosiaalisen yhdessäolon demokratisointia mahdollistamalla

- yksilöllisiä ja yhteisöllisiä kykyjä havaita ja huomata
- kokemusten ilmaisua, sanoittamista ja kuvaamista
- syvempää tutkimista ja lisääntyntä refleksiivisyyttä
- huomion siirtymistä itsekeskeisyydestä kohti kollektiivista kokonaisuutta
- vaihtoehtoisten mielikuvien ja yhteisen visuaalisen mielikuvituksen muotoutumista
- kollektiivisen suuntautumisen vahvistumista
- tilojen avautumista, joissa muutos voi tapahtua

Ne voivat innostaa kollektiiviseen itseorganisoitumiseen

- suuntaamalla huomion siihen, mikä toimii ja missä on onnistuttu
- tuomalla yhteen toimijoita erilaisista sosiaalisista maailmoista
- tunnistamalla oikeudet ja tukemalla monikeskisiä hallinnan muotoja
- harjoittelemalla rajojen, sääntöjen ja yhteisen päätöksenteon parissa
- tutkimalla erilaisia tapoja ratkaista konflikteja
- käsittelemällä vastuuseen liittyviä kysymyksiä ja sääntörikkomuksia
- pohtimalla ryhmän sisäisiä oikeasuhtaisia ja vaiheittaisia toimintatapoja

### **Esimerkki: Projektin aloittaminen**

Kun projekti tai yhteinen prosessi aloitetaan, yhteistämisen kortteja voidaan käyttää tuomaan näkyviin, mikä on tärkeää kaikille mukana oleville. Tarpeita ja arvoja voidaan pohtia tutkimalla kaavoja ja suhteuttamalla niitä kulloiseenkin kontekstiin. Kortit voidaan esimerkiksi levittää tilaan ja pyytää jokaista osallistujaa valitsemaan yksi tai useampi kortti, joka tällä hetkellä tuntuu puhuttelevan tai olevan tärkeä. Kun kaikki ovat valinneet ja tarkastelleet korttejaan, osallistujia voidaan pyytää esittelemään valintansa ryhmälle. Yhdessä voidaan pohtia, mitä nämä kaavat voisivat tarkoittaa projektille esimerkiksi sosiaalisen yhdessäolon, organisaatorakenteiden tai tuotantoprosessien näkökulmista. Myös osallistujien aikaisempien kokemusten ja oppien hyödyntäminen voi olla hyödyllistä. Lopuksi ryhmä voi päättää yhteisistä arvoista tai ohjaavista periaatteista, joihin palataan ja joita ylläpidetään prosessin aikana.

Tämä lähestymistapa rohkaisee dialogiin, reflektioon ja yhteisen ymmärryksen rakentamiseen projektin painopisteistä käsin, tarjoten samalla joustavan tavan aloittaa työskentely kaavojen parissa ilman, että lopputuloksia määritellään etukäteen.

#### 4.4 Mikrointerventioista menetelmiin: AELD:n moninaisuus

Tässä osiossa olemme esitelleet erilaisia AELD-interventioita mikrointerventioista aina kehollisiin ja PLC-lähestymistapoihin. Emme pidä näitä erillisinä luokkina, vaan toisiinsa liittyvinä käytäntöinä, sillä jokainen interventio vaikuttaa jollain tavalla sekä kehoon että mieleen. Kaikenlainen muutos on pohjimmiltaan muutos siinä, miten aistimme ja toimimme kehollisesti. Muutosprosessit tarkoittavat aina sitä, että tapamme aistia, nähdä ja tuntea muuttuvat.

Sekä AELD että yhteistäminen (commoning) ymmärretään kehollisena sosiaalisena muutoksena ja muutoksen menetelmänä; molempien tavoitteena on muuttaa yhdessä olemisen tapoja, vahvistaa itseohjautuvuutta ja edistää hoivatalouksia.

Hyödyntämällä huomionsuuntaamista nämä materiaalit kutsuvat sinua ottamaan käyttöön, kokeilemaan ja vahvistamaan esteettisiä ja kehollisia käytäntöjä. Ne tarjoavat peruselementit, joiden avulla voit suunnitella ja toteuttaa yhteisöllistä ja organisatorista muutosta. Samalla ne tuovat käyttöön kielen, joka auttaa rakentamaan aidosti demokraattisia suhteita, vahvistamaan valmiuksia aktiiviseen kansalaisuuteen ja syventämään demokratian kokemusta. Materiaalit korostavat yhdessä tekemistä sekä kehon roolia aistivana ja responsiivisena toimijana demokratiakasvatuksessa.

Ymmärrämme demokratiakasvatuksen prosessina, joka muuttaa ajan myötä sisäistettyjä, tottumuksenomaisia ajatuksia, eleitä ja ilmaisutapoja. Jokaisessa opetustilanteessa ja -ympäristössä tavoitteena on vahvistaa demokratian kokemista yksilön, yhteisön ja organisaation tasolla. Tiedostamme myös, että sinulle fasilitaattorina, käytännön toimijana, konsulttina tai muutosagenttina nämä lähestymistavat voivat tuntua vierailta tai epämukavilta. On myös tilanteita ja konteksteja, joissa on tärkeää huomioida oma turvallisuuden tunteesi, mukavuutesi ja ammatilliset rajasi, kun päätät siitä, haluatko työskennellä AELD:n, kehollisten tai yhteistämisen lähestymistapojen kanssa ja jos haluat, niin millä tavalla.

Tämä tukimateriaali tarjoaa kuitenkin runsaasti käytännöllisiä menetelmiä, joita voi soveltaa ja muokata lähes mihin tahansa kontekstiin. Ne voivat auttaa sinua fasilitaattorina suunnittelemaan opetustilanteen, työpajan tai muun opetuksellisen intervention ja tukea myös yhteisöllistä ja organisatorista oppimista.

#### **4.5 Katse taaksepäin: eettisestä pohdinnasta**

Seuraavat reflektiomateriaalit tukevat opettajia, fasilitaattoreita ja työnohjaajia, jotka työskentelevät AELD:n parissa. Nämä materiaalit eivät ole arvioinnin välineitä, eikä niiden tarkoituksena ole mitata suoriutumista tai tuloksia. Ne on suunniteltu tukemaan eettistä harkintaa, refleksiivisyyttä ja ammatillista oppimista, linjassa APOL-oppaan ja AELD:n viitekehyksen ajatusten kanssa. Reflektointia voi tehdä yksin, dialogissa vertaisten kanssa, työnohjauksessa tai kollegiaalisissa oppimistilanteissa. Kaikkiin kysymyksiin ei tarvitse vastata vaan ne toimivat kutsuna havainnoimaan, pysähtymään ja pohtimaan ajan kanssa.

## 1. Ennen oppimisen fasilitointia tai suunnittelua

Nämä kysymykset auttavat sinua pysähtymään ja pohtimaan ennen AELD:n toimintatapojen käyttöönottoa.

- Miksi haluan käyttää esteettisiä ja kehollisia menetelmiä juuri tässä tilanteessa?
- Mitä oletuksia minulla on osallistujien valmiuksista, kiinnostuksesta tai kyvykkyydestä?
- Millä tavoin valta, roolit ja vastuut näkyvät tässä oppimistilanteessa?
- Mitkä käytännön rajat (esimerkiksi aika, toimeksianto, organisaation odotukset) vaikuttavat siihen, mitä voin tehdä?
- Miten kerron osallistujille suostumuksesta, valinnanmahdollisuuksista ja oikeudesta vetäytyä – ja miten tuen niitä käytännössä?

## 2. Oppimisen aikana: Huomaa, mitä on kehittymässä

Nämä kysymykset auttavat sinua pysymään läsnä ja tarkkaavaisena fasilitoinnin aikana sen sijaan, että käyttäisit niitä päätöksenteon tarkistuslistana.

- Mitä huomaan tilassa (tai verkossa) kaiken puhutun lisäksi?
- Kenen ääni puuttuu ja kenen ääni on ehkä hyvin hiljainen?
- Missä aistin energiaa, epäröintiä, vastustusta tai epämukavuutta?
- Miten kehoni ja tunteeni reagoivat siihen, mitä tilanteessa tapahtuu?
- Tarvitseeko minun hidastaa, pysähtyä, muokata toimintaa – vai lopettaa?

## 3. Oppimisen jälkeen: kokemusten pohtiminen

Nämä kysymykset tukevat reflektointia oppimistilanteen jälkeen, joko yksin tai yhdessä muiden kanssa.

- Mitkä hetket tuntuivat erityisen merkityksellisiltä – ja miksi?
- Missä kohtaa syntyi epävarmuutta tai epämukavuutta, ja miten sitä käsiteltiin?
- Miten vallan jakaminen toteutui käytännössä, myös omassa toiminnassasi?
- Mikä edisti tai rajoitti hyvinvointia vuorovaikutussuhteissa?
- Mikä jäi avoimeksi tai kaipaa vielä myöhempää pohdintaa?

## 4. Demokraattisen herkkyyden pohtiminen

Nämä kysymykset kutsuvat pohtimaan pidemmän aikavälin kehitystä ja demokratiatajun vahvistumista.

- Miten kykyni huomioida valtaan, erilaisuuksiin ja suhteisiin liittyviä asioita muuttuu ajan myötä?
- Mitä opin omista tavoistani kuunnella, puhua ja reagoida?
- Miten esteettiset ja keholliset menetelmät vaikuttavat siihen, miten teen ammatillisia ratkaisuja?
- Miten tunnistan, että suhtautumiseni epävarmuuden herättämiin tunteisiin muuttuu?

## 5. Pohdintaa muiden kanssa

AELD-reflektointia voi syventää käymällä keskustelua kollegoiden tai työnohjaajien kanssa.

- Millaisia kysymyksiä nousee esiin silloin, kun reflektoidaan yhdessä emmekä yksin?
- Miten toisten näkökulmat voivat muuttaa tai laajentaa ymmärrystäni jostakin kokemuksesta?
- Millainen tuki tai haastaminen auttaa ylläpitämään demokraattista oppimista?

Tällaisia keskusteluja tukee APOL-oppaassa esitetty kuvaus hyväksyvästä katseesta. Hyväksyvä katse auttaa pitämään reflektoinnin avoimena, kunnioittavana ja eettisesti perusteltuna.

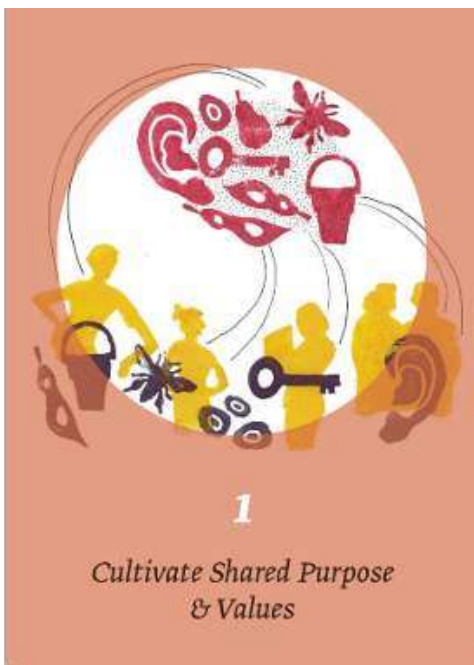
## 6. Käyttöä koskeva huomautus

Nämä reflektiomateriaalit on tarkoituksella jätetty avoimiksi. Niitä ei ole tarkoitettu täytettäväksi järjestelmällisesti eikä käytettäväksi osaamisen todisteina. Niiden idea on tukea jatkuvaa ammatillista oppimista, vahvistaa eettistä ymmärrystä ja kehittää demokraattisuutta.

Opettajana tai fasilitaattorina voit käyttää näitä kysymyksiä juuri sillä tavalla kuin sinulle sopii – muokata, yhdistellä muihin reflektiivisiin tai jättää kokonaan pois, jos ne eivät tunnu enää hyödyllisiltä. Reflektointi, ihan niin kuin demokraattinen oppiminenkin, kehittyy ajan kanssa eikä sitä voi laittaa mihinkään valmiiseen kaavaan.

## 5. Tulevaisuudennäkymät: Resurssit ja seuraavat vaiheet

Tässä osioon on koottu keskeiset materiaalit, jotka voivat tukea matkaasi kohti kehollista ja estettistä oppimista demokratian edistämiseksi (Aesthetic and Embodied Learning for Democracy, AELD). Lisäksi löydät täältä vinkkejä siihen, miten voit syventää omaa työskentelyäsi, liittyä mukaan laajempaan AECED-hankkeeseen ja pitää demokraattisen oppimisen elävänä omassa työssäsi ja organisaatiossasi.



Miten luomme edellytykset sille, että voimme yhdessä kehittää AELD-lähestymistapaa?

Tässä tukimateriaalissa olemme esitelleet AELD-lähestymistapaa ja sitä, miten se voi tukea sekä yksilöiden että ryhmien oppimista. Olemme tuoneet mukaan myös tapoja edistää organisatorista muutosta ja muuttaa sitä, miten suhtaudumme itseemme, toisiimme ja ympäröivään maailmaan. Samalla olemme rohkaisseet sinua luomaan – yksin tai yhdessä muiden kanssa – tiloja, joissa voidaan kokeilla uusia tapoja olla, oppia ja työskennellä yhdessä.

Sekä AELD:n pedagoginen viitekehys että opas korostavat, että APOLin ydin on kyvyssä katsoa itseämme, ympäristöämme ja toisiamme tuoreesta näkökulmasta. Olemme jatkaneet tästä ajatuksesta tarjoamalla käytännöllisiä tapoja, jotka auttavat siirtämään katsetta minäkeskeisyydestä kohti suhteita ja yhteisöllisyyttä. Samalla korostamme, että demokraattinen oppiminen on elävä ja jatkuvasti muotoutuva prosessi, jossa arvot rakentuvat ja tarpeet tulevat näkyväksi *kehkeytyvän demokratian* periaatteiden kautta.

Olemme kutsuneet sinua palaamaan kehon äärelle ja käyttämään kaikkia aistejasi, jotta voisimme ymmärtää paremmin itseämme, toisiamme ja niitä tilanteita, joita haluamme luoda yhdessä. Samalla haluamme vahvistaa hoivaa, merkitystä ja iloa. Tässä hengessä kutsumme sinua pohtimaan uudelleen myös sitä, miten opimme ja miten järjestämme toimintamme kohti demokraattisempaa yhteistä arkea.

Tässä tukimateriaalin viimeisessä osassa esittelemme lyhyesti laajemman resurssikonaisuuden, joka voi tukea sinua kehkeytyvän demokratian tutkimisessa. Ohjaamme sinut myös muiden AECED-hankkeessa tuotettujen materiaalien äärelle - niiden, jotka käsittelevät esteettistä ja kehollista oppimista demokratian näkökulmasta.

### **Keskeiset AECED-resurssit: lyhyt katsaus**

Olemme jo esitelleet AECED-materiaalit, jotka täydentävät tätä tukimateriaalia.

Näihin kuuluvat:

- Demokratiasuhdetta rakentamassa: Demokratiakasvatuksen pedagoginen viitekehys

Ja lisäksi oppaat ja tukimateriaalit, jotka liittyvät hankkeen muihin vaiheisiin:

- Demokratiakasvatusta pienestä pitäen (3–10-vuotiaat): Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen opas.
- Yhteys demokratiaan toisen asteen opetuksessa: Opas esteettiseen ja keholliseen oppimiseen demokratian näkökulmasta
- Eletty demokratia korkeakoulutuksessa: Opas demokratiaa edistävään esteettiseen ja keholliseen oppimiseen (AELD)

## 6. Johtopäätökset

Päätämme tämän tukimateriaalin palaamalla AELD lähestymistavan ytimeen: ajatukseen, että demokratiaa ei vain opeteta — sitä harjoitetaan, tunnetaan, koetaan ja eletään arjen vuorovaikutuksissa.

Tämän matkan aikana olet tutustunut erilaisiin arvoihin, periaatteisiin, ajatuksiin ja käytännön tapoihin, jotka kannustavat sinua lähestymään demokratiaa edistävää kasvatusta luovasti ja suhteissa toisiin. Olet nähnyt, miten AELD voi auttaa meitä huomaamaan asioita herkemmin, kuuntelemaan paremmin, jakamaan valtaa ja luomaan tilanteita, joissa jokainen kokee tulevansa nähdyksi, arvostetuksi ja kykeneväksi osallistumaan.

Tämän tukimateriaalin läpikäymisen myötä toivomme, että olet saanut:

- käytännön askeleita fasilitoinnin kohteen tunnistamiseen, esteettisten ja kehollisten menetelmien valintaan, suunnitteluun, kokeiluun ja reflektioon
- eettisiä ja reflektioivia näkökulmia, jotka tukevat vastuullista fasilitointia
- joukon harjoituksia ja toimintatapoja, joita voit soveltaa omaan toimintaympäristöösi
- tapoja ajatella ja toimia, jotka vahvistavat demokratiatajua yksilöissä, ryhmissä ja organisaatioissa
- polun syvempään tutkimiseen, kuten yhteistämiseen, keholliseen yhteiskunnalliseen muutokseen ja organisatoriseen oppimiseen

Sinulla on nyt käytössäsi joukko lähestymistapoja, jotka voivat tukea sekä omaa työskentelyäsi että niiden toimintakulttuurien kehittymistä, joissa toimit. Jokainen fasilitoimasi sessio, käymäsi keskustelu ja pienikin muutos suhteissa rakentavat osaltaan laajempaa demokratiaa tukevaa oppimisen kulttuuria.

Kun jätät tämän tukimateriaalin taaksesi ja jatkat omaa työtäsi, voit ottaa matkalle mukaan nämä kysymykset:

- Missä voisit ottaa käyttöön pieniä, esteettisiä ja kehollisia käytäntöjä, jotka muuttavat sitä, miten olemme toistemme kanssa?
- Miten voisit tehdä enemmän tilaa yhteiselle merkitysten rakentamiselle?
- Kenen ääni tai osallistuminen puuttuu — ja miten sen voisi kutsua mukaan?
- Miltä vallan jakaminen näyttää niissä hetkissä, joissa olen mukana?
- Miten voisit vahvistaa demokraattista hyvinvointia omassa tiimissäni tai organisaatiossani?
- Mitkä materiaalit tai resurssit tuntuvat juuri nyt kaikkein hyödyllisimmiltä omassa työssäni?
- Mitä esteettisiä tai kehollisia menetelmiä haluaisin kokeilla seuraavaksi?

Nämä pohdinnat voivat tukea sinua seuraavien askelten löytämisessä. Toivomme, että olet nauttinut matkasta kanssamme ja että voimme jatkaa yhteydenpitoa!

## Liitteet

### Liite 1: tyhjä suunnittelupohja

Menetelmän nimi:

---

Suositteltu aika:

---

Materiaalit:

---

---

---

Toimitilat:

---

---

---

Oppimismahdollisuudet:

---

---

---

Tulokset:

---

---

---

---



Toteutus:

---

---

---

---

---

Yhteinen pohdinta ja arviointi:

---

---

---

---

---

AELD-yhteys:

---

---

---

---

---

## Liite 2: malliesimerkki suunnittelupohjasta

**Menetelmän nimi:** kollaasi

**Suosittelu aika:** 60 minuuttia

**Materiaalit:** paperi, kollaasimateriaalit kuten silkkipaperi, askartelukoristeet, lehtikuvat, löytyneet esineet sekä luonnonmuodot tai artefaktit

**Toimitilat:** Riittävästi tilaa kaikille

### **Oppimismahdollisuudet:**

- kollaasin käyttäminen demokratiaa tukevan työskentelyn tutkimiseen ja pohtimiseen ammatillisissa tiimeissä
- uudenlaisten oivallusten ja merkitysten rakentaminen ilmaisullisen, esteettisen ja kehollisen lähestymistavan avulla
- oppiminen muiden kokemuksista

### **Tulokset:**

- ymmärtää paremmin, millainen rooli demokratialla on työtiimissä ja mitä mahdollisuuksia on lisätä demokraattista toimintatapaa
- kokea käytännössä, miten AELD tukee merkitysten yhdessä rakentamista ja uusien toimintamahdollisuuksien kuvittelua

**Lyhyt kuvaus:** Tässä harjoituksessa osallistujat pohtivat kollaasin avulla, mitä demokraattiset käytännöt voivat tarkoittaa tiimissä. Työskentely voidaan tehdä yhdessä tai yksilöittäin. Harjoituksen jälkeen varataan aikaa reflektiolle — joko koko ryhmän kanssa tai pienemmissä ryhmissä.

## **Yleiskuvaus ja toteutus:**

- Pyydä osallistujia tekemään kollaasi (ilman liimaa) annetun teeman pohjalta. Esimerkiksi: Miten demokratia näkyy tai tuntuu tiimissäsi ja työskentelyssäsi tällä hetkellä? (10 minuuttia).
- Muistuta ryhmää, että tarkoitus ei ole tehdä tarkkaa tai teknisesti taitavaa työtä, eikä vastausta tarvitse yliajateltaa. Liimaa ei käytetä, jotta kollaasin osia voi siirtää ja muokata vapaasti sitä mukaa, kun ideat kehittyvät ja ajattelu etenee.
- Pyydä osallistujia pohtimaan ja keskustelemaan kollaasistaan yhdessä ryhmänä. Nouseeko niistä esiin yhteisiä teemoja, haasteita tai havaintoja?
- Pyydä osallistujia, yksilöinä tai pienryhmissä, valitsemaan työskentelystään jokin alue, jota he haluaisivat tutkia jatkossa tarkemmin. Teemoina voi käyttää esimerkiksi jotakin huomionsuuntaamisen kohdetta, demokratian ulottuvuutta (vallanjako, dialogin uudistaminen, kokonaisvaltainen oppiminen, relationaalinen hyvinvointi) tai demokraattisia arvoja.
- Pyydä osallistujaa tai ryhmää muokkaamaan kollaasiansa uudelleen samoilla materiaaleilla poistamalla, lisäämällä ja järjestämällä uudelleen. Tällä kertaa he kuvittelevat mahdollisuuksia demokraattisempaan toimintaan. Jokainen versio kytkeytyy valittuun huomion suuntaamisen kohteeseen, demokratian ulottuvuuteen tai demokraattiseen arvoon. (10 minuuttia))
- Varaa aikaa kysymyksille, sekä pohdinnalle yksilöinä ja ryhmänä.

## **Yhteinen pohdinta ja arviointi:**

- Osana yhteistä pohdintaa ja arviointia toimijat voivat keskustella kollaasivastauksistaan, esimerkiksi siitä, mitä merkityksiä ja tulkintoja syntyi.
- Kannusta muita kuuntelemaan ilman harkintaa ja keskeytyksiä kunkin harjoittajan yleiskatsausta piirustuksestaan ennen omien pohdintojensa jakamista.
- Kannustetaan pohtimaan, miltä tuntui ilmaista ajatuksiaan eri tavalla kollaasin avulla, ja heidän kokemuksiaan siitä, miten he kuuntelivat muiden reaktioita kollaasiinsa ja siitä käytävää keskustelua.

## **AELD-yhteys:**

Tässä harjoituksessa käytetään kollaasia esteettisenä ja kehollisena menetelmänä. Liimaton työskentelytapa mahdollistaa sen, että osallistujat voivat helposti muuttaa, poistaa tai lisätä elementtejä, aloittaa alusta tai kokeilla liikkuvaa, muuntuvaa kollaasia.

Harjoitus voi keskittyä suoraan demokratiaan ja siihen, miten se liittyy osallistujien ammatilliseen työhön — kuten tässä esimerkissä. Vaihtoehtoisesti voidaan käyttää myös erilaista ärsykettä, joka ei liity suoraan demokratiaan. Tällöin yhteisessä reflektiossa voidaan tarkastella sitä, miten itse harjoitukseen osallistuminen tuki demokratiaoppimista. Tämä voi näkyä esimerkiksi erilaisten näkökulmien aktiivisena kuuntelemisena, arvostelemattomana keskusteluna, yhteisen ymmärryksen rakentamisena tai erilaisten esteettisten ja kehollisten menetelmien käyttämisenä oppimisen tukena.

Jos osallistujat haluavat tehdä kollaasin yhdessä, se tarjoaa hyvän mahdollisuuden harjoitella demokraattista työskentelyä ja varmistaa, että kaikki voivat osallistua tasavertaisesti niin, että jokaisen panosta arvostetaan.