

Ajatusten virta

TUNNE- JA SELVIITYMISTAI DOT -SISÄLTÖOHJELMA

Nimi ja luokka

Mielikuvaseikkailu on nyt takanasi

Tämä tehtäväpaperi on luottamuksellinen ja vain sinua itseäsi varten. Kun olet kirjoittanut, taita paperi kahtia ja palauta se ohjaajalle. Saat täyttämäsi paperin takaisin opettajasi pitämällä Purkutunnilla, jolloin kuori avataan.

Seuraavat kysymykset auttavat sinua pohtimaan seikkailukokemustasi. Kysymyksiin ei ole oikeita tai vääriä vastauksia vaan voit kirjoittaa niihin juuri siten, mitä koet ja ajattelet

Tee kolme tehtävää:

1:

Kuulemasi kertomuksen alussa henkilö koki elämänsä olevan onnellista. Kirjoita tai piirrä millaisia ovat olleet sinun elämäsi onnelliset ajat ja tapahtumat?

2:

Olit synkässä tunnelissa. Kertomuksen henkilö koki vanhempiansa eron vaikeana. Elämää kohtaaviin menetyksiin liittyy yleensä monenlaisia voimakkaita tunteita. Kirjoita tai piirrä millaisia menetyksiä sinun elämässäsi on ollut? Millaisia tunteita niihin liittyy?

3:

Peilin edessä pohdit omia vahvuuksia, joilla selviät hankalista tilanteista. Minkälaisia pärjäämisen keinoja sinä olet löytänyt? Millaisia olet huomannut toisten käyttävän?

4:

Mielikuvareitin lopussa oli silta. Sillan alla oli kartta, jossa luki: *"Lapsella on oikeus olla lapsi. Vanhemman tehtävänä on olla aikuinen"*. Kartan sanoma oli, että vanhempien kuuluu kantaa vastuuta lapsistaan ja lapsilla on oikeus kumpaankin vanhempaansa. Kirjoita millaista tukea sinä toivoisit vanhemmiltasi enemmän?

5:

Yksi pärjäämisen keino hankalissa tilanteissa on pitää kiinni itselle tärkeistä asioista. Mitkä ovat sinulle tärkeitä asioita?

6:

Yleensä vaikeuksista ja ongelmista puhuminen jollekin auttaa. Kuka voisi kuunnella sinua silloin kun tarvitset tukea, nimeä muutama henkilö.