

OMA TARINA

Pienryhmien tarinatyöskentely

Sanna Saarto | 3. syyskuuta 2022



ESITYKSEN SISÄLTÖ:

- Tarinallisuus
- Tarinatyöskentelyn tavoitteet
- Oma tarina
- Oma tarina työkaluna
- Toisten tarinat
- Tarinoiden purkaminen
- Työskentelyn eettisyys
- Tarinatyöskentelystä sanottua



TARINALLISUUS

- Tarina on looginen esitys realististen tapahtumien ketjusta.
- Ihmiset ovat luonteeltaan tarinan kertojia.
- Tarinoilla on erityinen voima.
 - Tarinoiden avulla voi käsitellä monenlaisia asioita
- Tarinallisuus on voimauttavaa ja terapeutista
 - Ei kuitenkaan sama asia kuin terapia.
- Tarina on keino saada ymmärrystä maailmasta sekä rakentaa myönteistä suhtautumista elämään, menneisyyteen, nykyhetkeen ja tulevaisuuteen.



TARINATYÖSKENTELY

1/2

- Tarinatyöskentely on parhaimmillaan kokonaisvaltaista oman tarinan hahmottamista ja uudelleenahmottamista.
- Kokemusten merkityksellisyys
- Oman elämäntarinan eheyttäminen
- Kokemusten jäsentyminen
- Tunnesolmujen avaaminen
- Kokemuksille voi antaa myönteisiä tai selviytymisen merkityksiä
 - Rakentava kritiikki



TARINATYÖSKENTELY

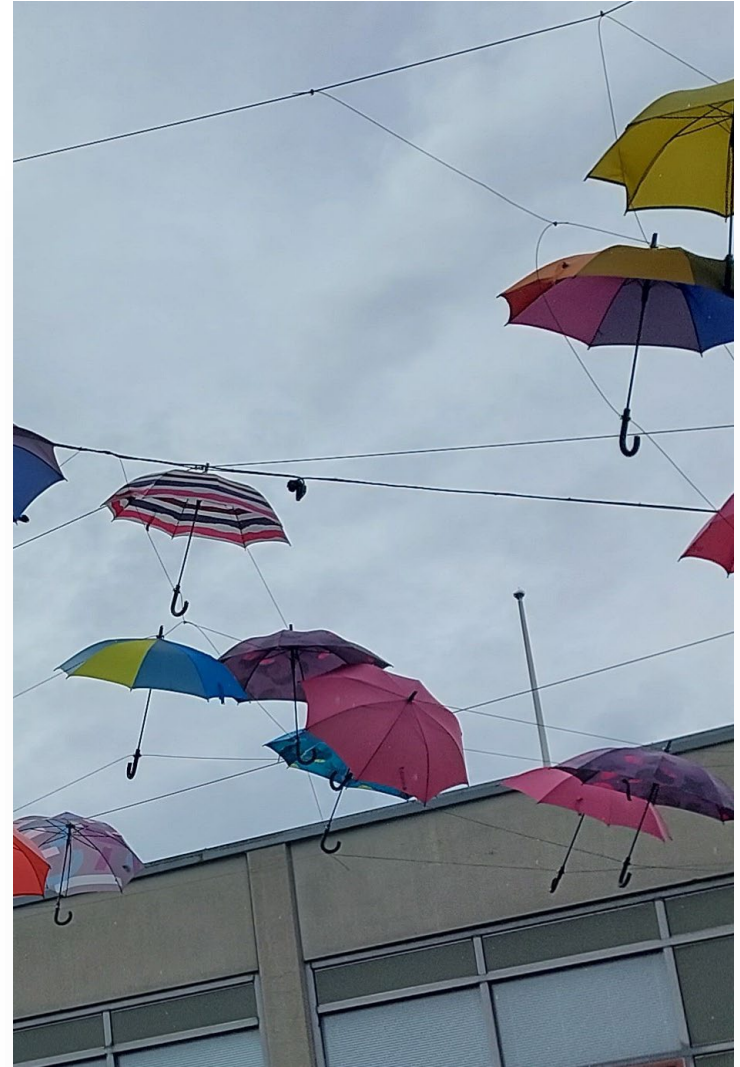
2/2

- Kielteinen tarina voi antaa mahdollisuuden ongelman nimeämiseen ja ratkaisun löytämiseen.
- Omien ja muiden kokemusten ymmärtäminen.



TARINATYÖSKENTELYN TAVOITTEET

- Oman tarinan luominen
- Toisten tarinoiden kuuleminen/kuunteleminen
- Tarinan kertomiseen ja kuuntelemiseen liittyvien tunnelmien purkaminen



OMA TARINA

- Omaan vanhemmuuteen ja lastensuojeluun liittyvät kokemukset
- Näkökulmana voimaantuminen ja selviytyminen
- Rajaus
- Valmistautuminen
- Ohjaushetki
- Tarinan kesto n. 20 minuuttia.
- Tarinan työstäminen
- Tunteet
- Oman tarinan esittäminen



OMA TARINA TYÖKALUNA

- Omat kokemuksensa hyväksyvä kokemuskumppani kääntää ikävätkin kokemuksensa voima- ja vertaistarinaksi, joka tarjoaa asiakasvanhemmille voimavaralähteen: samaistumispintaa, tukea, lohtua, toivoa ja neuvoja.
- Ammattilaisille tietoa ja uusia näkökulmia palvelujen kehittämiseksi.
- Kokemuskumppanitoiminnassa tarinat vahvistavat lastensuojelun tarpeessa olevien vanhempien omaa ääntä, osallisuutta ja toimijuutta.
- Oman tarinan muokkaaminen
- Mitä muuta?



TOISTEN TARINAT

- Valmius kuunnella toisten tarinoita
- Tunteet
 - Mikä toisten tarinoissa iskee itseen?
 - Miten suojelen itseäni?
- Tilan antaminen
- Kertojan kannattelevinen



TARINOIDEN PURKAMINEN

- Puretaan yhdessä
- Palautteen antaminen ja vastaanottaminen
 - myönteinen, rakentava palaute
- Tarinat ovat erilaisia ja kaikki yhtä tärkeitä.
- Tarinoiden vaaliminen
- Ilmapiirin turvallisuus
- Palautus/maadoitus



TYÖSKENTELYN EETTISYYS

- Vaitiolovelvollisuus
- Rajojen kunnioittaminen
- Tukea saa tarvittaessa



TARINATYÖSKENTELYSTÄ SANOTTUA

- ”Sai jäsenneltyä sen oman tarinansa”.
- ”Tapahtumien koostaminen, vaikka itseasiassa olen niitä mielessäni koostanut aiemminkin monia kertoja. Tärkeää oli muiden pienryhmäläisten ajatusten kuuleminen omasta tarinastani, sekä ohjaajien kommentit ja huomiot, kuulla miten muut näkevät minun asiani”.
- ”Oman kokonaistilanteen hahmottaminen. Syy-seuraussuhteiden selventyminen. Itseni hyväksyminen lisääntyi. Loi uskoa parempaan tulevaan”.



TARINATYÖSKENTELYSTÄ Ä SANOTTUA

- ”Muiden ymmärrys, kuunteleminen ja kannustus. Palautteista sai voimaa kun muut kuulivat kertomani ja antoivat palautetta kun olen kaikesta selvinnyt”.
- ”Voimaannuttavaa oli tajuta miten monen esteen yli on jo selvinnyt”.
- ”Uudet näkökulmat, vaikka tarina onkin minun”.
- ”Ryhmä jolle kykeni tarinansa kertomaan, normaalisti näistä asioista tulee ennemminkin vailettua”.



TARINATYÖSKENTELYSTÄ SANOTTUA

- "Kun sai tarinan kerrottua, tuli tosi kevyt olo".
- "Kuulla myös muiden tarinoita ja huomata etten ole ihan yksin oman tarinani kanssa".
- "Käydä omaa historiaa lävitse ja huomata miten on kehittynyt ihmisenä".
- "Erittäin tärkeä osa. Opettaa jäsentelyyn, syy ja seuraus suhteiden mietintään, ja muiden tarinoiden kuunteleminen antaa tärkeää oppia siihen mitä kokemuskumppanina tulisi osata, ymmärtää syvemmin myös muunlaisia tarinoita, kuin se omansa".

