

Tehtäväkirja



TOIVO

Maarit Ajalin

Helsinki

Sisällys

Tästä tehtäväkirjasta löydät kaikki ennakkotehtävät, joita teemme Toivossa. Voit tutustua koko tehtäväkirjaan halutessasi etukäteen mutta tee kukin ennakkotehtävä vasta, kun ohjaajat kehoittavat. Silloin tehtävä on tuoreessa muistissa ryhmässä käytävää keskustelua varten.

TEHTÄVÄ 1	Identiteetti	3
TEHTÄVÄ 2	Elämäntarina lapsuudesta aikuisuuden kynnykselle	4
TEHTÄVÄ 3	Elämäntarina kolmekymppisestä eläkeikään	5
TEHTÄVÄ 4	Kuolema	6
TEHTÄVÄ 5	Merkityksellisyyden lähteet omassa elämässä	7

Kerro elämäntarinasasi ääneen jollekulle tai kirjoita se ylös. Tässä kysymyksiä ajatusten liikkeelle saamiseksi. Kun muistelet elämääsi tai kasvatustasi, mitkä ovat merkityksellisimpiä muistoja, ihmissuhteitasi, perinteitä tai vastaavia, joilla on ollut vaikutus siihen, kuka olet nykyään? Mitkä ovat elämäsi tärkeimmät saavutukset ja ylpeydenaiheet, mitä tulee vielä tehdä? Mitä asioita olet oivaltanut elämäsi varrella, mitä opetuksia haluaisit välittää muille? Mitkä ovat tärkeimmät elämänarvosasi?

LAPSUUS

Syntymä

- missä synnyin, milloin, millaisten ihmisten keskelle
- mitä minulle on kerrottu syntymästäni
- mitkä ovat varhaisimmat muistikuvani
- minkälainen suhde vanhemmillani oli

Ensimmäiset leikit ja varhaislapsuus ennen koulua

- millainen oli suhteeni sisaruksiin
- ketkä olivat leikkiveritani
- mitkä olivat rakkaimmat leikkikalut ja leikkipaikat
- mitä muistan yhteisistä hetkistä vanhempieni seurassa
- mistä tunsin erityistä pettymystä, sairastamiset
- jouduinko kantamaan vastuuta sisaruksista
- tunsinko yksinäisyyttä

KOULUAJAT, MURROSIKÄ

Koulunkäynnin aloittaminen, kokemukset koulusta aina murrosiän kynnykselle asti

- millainen oli ensimmäinen opettajani
- mistä tunsin ylpeyttä / missä koin epäonnistuvani ensimmäisinä kouluvuosina
- millaisena näin aikuisten maailman

Murrosikä aina aikuisuuden kynnykselle asti

- miten koin naiseksi / mieheksi kehittymiseni
- kuka tuki minua tärkeässä kehitysvaiheessani
- minkälaisia ystävyysuhteita minulla oli
- ensimmäiset poika- / tyttöystäväni
- mitä pelkäsin / mistä unelmoin
- millaisia hengellisiä kokemuksia liittyi nuoruuteni

AIKUISUUDEN KYNNYKSELLÄ

Aikuistuminen, irtaantuminen kotoa, elämä aina 30-vuotiaaksi

- muistot opiskelemaan / töihin lähdöstä
- miten selviydyin itsenäisenä elämässä
- elämänkumppanin etsintä / löytäminen
- miten koin aikuisten maailman
- parisuhteen solmiminen / itsenäinen elämä ja oman kodin rakentaminen

Jatka elämäsi pohtimista samaan tapaan kuin edellisessä tehtävässä.

AIKUISUUS

Elämä 30–40 -vuotiaana

- mitkä olivat tärkeitä hetkiä / käännekohtia
- aikuisen elämä vanhempana tai lapsettomana
- mitkä olivat tärkeitä ihmissuhteitani
- millaiset asiat auttoivat eteenpäin vaikeuksissa

KESKI-IKÄ

Elämä 40–50 -vuotiaana

- millainen oli suhteeni lapsiin / omiin vanhempiini / muihin tärkeisiin läheisiin
- mikä elämässä tuntui merkittävältä ja tärkeältä
- mistä unelmoin, mikä vei eteenpäin
- mistä jouduin luopumaan / sainko jotain tilalle

Elämä 50-vuotiaana

- millaista oli, kun lapset lähtivät maailmalle tai miltä aikuisikä lapsettomana tuntui
- muutokset ihmissuhteissa
- muutokset omassa itsessä
- suhde omiin vanhempiin
- mitä uutta elämään

ELÄKKEELLE SIIRTYMINEN

- mistä olen luopunut ja mitä olen saanut tilalle
- mikä tänään on minulle tärkeintä
- mitä odotan tulevaisuudelta
- mikä on auttanut eteenpäin
- mitkä ovat olleet merkittävimmät käännekohdat elämässäni
- mitä elämä on minulle antanut
- löytyykö punaista lankaa / jos kirjoittaisit kirjan elämästäsi, mikä sen nimi olisi?
- mitä toivoisin tästä eteenpäin



