

ELÄMÄNI KUVAT



RYHMÄN VALOKUVAUSTEHTÄVÄT

Asiat, jotka minua kantavat

- Kolme tärkeää asiaa elämässäni
- Valokuvaa tärkeitä asioita elämässäni.
- Mitkä ovat elämässäni hyviä, kantavia asioita, sinun voimavarojasi?
- Valitse kolme kuvaa, jotka haluat esitellä



Unelmani ja polkuni sinne

- Kolme unelmaani/tavoitetta elämässäni
- Millaisia unelmia sinulla on?
- Miten voisit edetä niitä kohti ja saada ne toteutumaan?
- Tavoitteet voivat olla lyhyen ajan tai pitkän ajan tavoitteita
- Millaiseksi haluat elämäsi tulevan puolen vuoden sisällä tai millaisia asioita haluat elämäsi 3-10 vuoden kuluttua? Mikä on ensimmäinen askel?



Kuka minä olen?

Ota 3 kuvaa, jotka kuvaavat omaa itseäsi / identiteettiäsi.

Voit ottaa kuvia itsestäsi tai kuvia muualta (peilejä identiteettiäsi).

Mitä kuvat kertovat minusta itselleni? Miten näen itseni? Miten muut näkevät minut?



Arkeni valot ja varjot

- Kolme kuvaa "harmaasta alueestani", jotka haluan esitellä ryhmässä
- Harmaalla alueella tarkoitamme sellaisia asioita sinun arkeesi, jotka eivät ole hyvin eivätkä huonosti.
- Ne ovat kuitenkin asioita, joihin sinulla on jokin yhteys ja suhde. Harmaalla alueella olevat asiat ovat usein sellaisia, jotka pitävät meidät kiinni elämässämme – siksi että niitä on paljon.



Minun tarinani

Olet ottanut kuvia neljästä erilaisesta teemasta: **tärkeistä asioista, unelmistasi ja tavoitteistasi, harmaalta alueelta** olevista asioista sekä **omasta identiteetistasi**.

Katso kaikkia kuviasi yhtä aikaa:
Mitä ajatuksia, tunteita, aistimuksia sinulle herää?
Mitä kuvat kertovat sinulle elämän aikana tehdyistä valinnoista ja tämän hetkisestä elämäntilanteestasi?

Millaista tarinaa sinä kuvaat omasta elämästäsi?

Ota yksi uusi kuva, joka jatkaa tarinaa.

Etsi myös yksi vanha kuva, joka liittyy elämäsi tarinaan.

Anna värien näkyä kuvassasi!



Valmistautuminen yhteiseen kuvaan

- Tutki ottamiasi kuvia, onko niissä jokin tai joitain kuvia, jotka haluaisit ryhmän yhteiseen kuvakollaasiin?

- Mitä uusia näkökulmia olet saanut omaan tarinaasi?
- Mitä otat mukaan tarinaasi muiden ryhmäläisten tarinoista?
 - Mitä olet oppinut tai saanut ryhmässä?
 - Mitä tämä ryhmä on merkinnyt sinulle?
- Voit antaa positiivista ja kehittävää palautetta muille ryhmäläisille.

Ota yksi uusi kuva, joka kuvaa näitä ajatuksiasi.



POIMI SEURAAVILTA DIOLTA VALOKUVAUSTEHTÄVÄT JA VIRIKETEHTÄVÄT

Asiat, jotka minua kantavat

- Kolme tärkeää asiaa elämässäni
- Valokuvaa tärkeitä asioita elämässäsi.
- Mitkä ovat elämässäsi hyviä, kantavia asioita, sinun voimavarojasi?
- Valitse kolme kuvaa, jotka haluat esitellä



Mikä minua kantaa

**Mikä on tärkein asia, joka sinua elämässä kantaa
ja vie eteenpäin?**

Mikä antaa sinulle toivoa?

Mitä teet, jotta tulevaisuudenuskosi säilyy?

Mitä tähän liittyy?

Mitä paikkoja?

Keitä ihmisiä?

Tilanteita?

Ajatuksia?

Mitä voit tehdä,

jotta

tulevaisuudenuskosi vahvistuu?

Elämäniloa ja hyvää oloa tuottavat asiat

Tee lista sinulle 3-5 mielihyvää tai tyydytystä tuottavasta asiasta.

Arvioi, kuinka kalliita nämä asiat ovat (mitä ne maksavat)?

Kuinka usein teet näitä itseäsi ilahduttavia asioita?

*Tarkastele listaasi ja mieti, haluatko antaa itsellesi jonkin lupauksen
näiden asioiden suhteen.*

Virike välitehtävään Asiat, jotka minua kantavat

Unelmani ja polkuni sinne

- Kolme unelmaani/tavoitetta elämässäni
- Millaisia unelmia sinulla on?
- Miten voisit edetä niitä kohti ja saada ne toteutumaan?
- Tavoitteet voivat olla lyhyen ajan tai pitkän ajan tavoitteita
- Millaiseksi haluat elämäsi tulevan puolen vuoden sisällä tai millaisia asioita haluat elämääsi 3-10 vuoden kuluttua? Mikä on ensimmäinen askel?



- Mitä todella tunnen ja miten reagoin?
Kuuntelenko sydämeni ääntä?
- Tuntuuko, että olen juuttunut johonkin tiettyyn ratkaisumalliin?
- Mikä tilanteessa nyt mahdottomalta vaikuttava, voi muuttua mahdolliseksi?
- Jos minulla ei olisi tätä ongelmaa, miten elämäni olisi erilaista?
- Miten tämä kaikki liittyy elämässäni yhteen?
- Jos voisin tarkastella ongelmiani ulkopuolelta, mitä haluaisin sanoa itselleni?

Virike välitehtävään Unelmani ja polkuni sinne

Hyvä tavoite
on
tärkeä,
pieni,
käyttäytymiseen liittyvä,
konkreettisesti määriteltävissä oleva,
mielummin jonkin asian olemassaoloa, kuin poissaoloa,
mielummin jonkin asian alkamista kuin päättymistä,
elämän olosuhteiden kannalta realistinen ja
saavutettavissa oleva.

Tavoitteeseen pääseminen vaatii useimmiten
kovaa työtä.

Virike välitehtävään Unelmani ja polkuni sinne

Tavoitteita voi olla erilaisia:

- *Omaan ajatteluusi ja toimintaasi liittyvät tavoitteet:*
 - *Elämäntapa ja elämänfilosofia*
 - *Ammatilliset tavoitteet*
 - *Koulutukselliset tai työhön liittyvät tavoitteet*
 - *Taloudelliset tavoitteet*
 - *Fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät tavoitteet*
 - *Terveyteen liittyvät tavoitteet*
 - *Vapaa-aikaan liittyvät tavoitteet*
 - *Asumiseen ja ympäristöön liittyvät*
 - *Luovuuteen liittyvät tavoitteet*
- *Ihmissuhteisiin liittyvät tavoitteet:*
 - *Perheeseen liittyvät tavoitteet*
 - *Ystävyyssuhteet, naapuruus*
 - *Romanttiset suhteet*
 - *Ryhmään kuuluminen*

Virike välitehtävään Unelmani ja polkuni sinne

Kuka minä olen?

Ota 3 kuvaa, jotka kuvaavat omaa itseäsi / identiteettiäsi.

Voit ottaa kuvia itsestäsi tai kuvia muualta (peilejä identiteettiäsi).

Mitä kuvat kertovat minusta itselleni? Miten näen itseni? Miten muut näkevät minut?



Arkeni valot ja varjot

- Kolme kuvaa ”harmaasta alueestani”, jotka haluan esitellä ryhmässä
- Harmaalla alueella tarkoitamme sellaisia asioita sinun arkeesi, jotka eivät ole hyvin eivätkä huonosti.
- Ne ovat kuitenkin asioita, joihin sinulla on jokin yhteys ja suhde. Harmaalla alueella olevat asiat ovat usein sellaisia, jotka pitävät meidät kiinni elämässämme – siksi että niitä on paljon.



Minun tarinani

Olet ottanut kuvia neljästä erilaisesta teemasta:
**tärkeistä asioista, unelmistasi ja tavoitteistasi,
harmaalta alueelta olevista asioista sekä omasta
identiteetistäsi.**

Katso kaikkia kuviasi yhtä aikaa:

Mitä ajatuksia, tunteita, aistimuksia sinulle
herää?

Mitä kuvat kertovat sinulle elämän aikana
tehdystä valinnoista ja tämän hetkisestä
elämäntilanteestasi?

Millaista tarinaa sinä kuvaat omasta elämästäsi?

Ota yksi uusi kuva, joka jatkaa tarinaa.

**Etsi myös yksi vanha kuva, joka liittyy elämäsi
tarinaan.**

Anna värien näkyä kuvassasi!





Jokainen päivä on uuden alku

*Kaikkiin asioihin emme voi vaikuttaa,
mutta jokainen ihminen on oman elämänsä käsikirjoittaja.*

Eletystä elämästä voi kertoa monenlaisia tarinoita.

Tarina voi muuttua myös matkan varrella.

Millaista tarinaa sinä kirjoitat omasta elämästäsi?

Virike välitehtävään Minun tarinani

Valmistautuminen yhteiseen kuvaan

- Tutki ottamiasi kuvia, onko niissä jokin tai joitain kuvia, jotka haluaisit ryhmän yhteiseen kuvakollaasiin?
 - Mitä uusia näkökulmia olet saanut omaan tarinaasi?
 - Mitä otat mukaan tarinaasi muiden ryhmäläisten tarinoista?
 - Mitä olet oppinut tai saanut ryhmässä?
 - Mitä tämä ryhmä on merkinnyt sinulle?
 - Voit antaa positiivista ja kehittävää palautetta muille ryhmäläisille.

Ota yksi uusi kuva, joka kuvaa näitä ajatuksiasi.



No man is an island

Kukaan meistä ei ole saari, vailla yhteyttä toisiin.
Ihmiset, elämän vaiheet ja tilanteet voivat olla erilaisia,
mutta kaikissa ihmisissä on jotain samaa
ja siksi meillä on mahdollisuus
yhteyteen toistemme kanssa.



Lisätietoa

- Jouttimäki, Päivi. 2011. [Voimavaraistavaa sosiaalityötä ryhmässä](#). Teoksessa Jouttimäki ym. (toim.) [Uudistuva ja voimaannuttava aikuissosiaalityö .Visio vahvasta aikuissosiaalityöstä -hankkeen loppuraportti](#).
- VALOKUVAUSTEHTÄVÄT JA TIETOA LÖYTYY TÄÄLTÄ:
http://www.aikuissosiaalityo.fi/aikuissosiaalityo/kehittaminen_ja_menetelmat/kehittamiskuvaukset/elamani_kuvat_ryhma