

Tehtäväkortti

MITÄ MINÄ ARVOSTAN?

TYÖKYKYVALMIUKSIEN VAHVISTAMINEN

Perustiedot

Nimi

Ryhmä

FAKTA

Arvot tarkoittavat sellaisia asioita, joita pidät tärkeänä ja hyvänä elämässäsi. Ne voivat olla esimerkiksi päämääriä, joiden kautta teet elämässäsi valintoja ja joiden kautta suhtaudut tuleviin asioihin. Ne vaikuttavat valintoihisi päivittäin, joten omia arvoja on välillä hyvä pysähtyä miettimään.

Joskus on myös hyvä miettiä, tekeekö valinnat omien arvojen ja periaatteiden mukaan, vai toimiiko joskus myös omia ajatuksia vastaan. Mitä asioita sinä pidät tärkeänä ja merkityksellisenä?

Kysy itseltäsi: Miksi toimin tietyllä tavalla? Teenkö valintoja sen perusteella, mitä arvostan ja mitä pidän hyvänä vai olenko tehnyt valintoja sen perusteella, mitä muut tekevät.

Tehtävät

Mieti, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja mistä haaveilet. Ota sen jälkeen iso paperi (A3-kokoinen) sekä sakset ja liimaa. Varaa tehtävään kasa vanhoja sanoma- ja aikakauslehtiä. Etsi lehdistä kuvia, jotka kuvaavat haaveitasi ja asioita ja jotka ovat sinulle merkityksellisiä. Ennen liimaamista pohdi vielä, mitkä kuvat vastaavat unelmiasi ja valitse vain ne kuvat, jotka oikeasti vastaavat haaveitasi. Sommittele ja liimaa kuvat A3-kokoiselle pohjapaperille (voit käyttää myös esimerkiksi sanomalehden aukeamaa pohjana). Sijoita tärkeimmät unelmat paperin keskelle ja pienemmät unelmat ja haaveet niiden ympärille.

Huom! Älä ota mukaan asioita, jotka ovat enemmänkin sinuun kohdistuvia odotuksia ja toiveita ulkopuolelta. Voi olla, että jotkut unelmat eivät loppujen lopuksi olekaan omia, vaan enemmänkin toisten toiveita. Siksi on tärkeää miettiä nimenomaan omia unelmia.

Palauta kuvakollaasi tämän tehtävän kanssa yhdessä opettajallesi. Vastaa kuvakollaasin tekemisen jälkeen alla oleviin kysymyksiin.

Perustele, miksi valitsit nämä kuvat? Miten ne kuvaavat arvojasi eli asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä?

Miten unelmat ohjaavat toimintaasi? Miten pyrit toimimaan niiden saavuttamiseksi?

Lähde: Erkko & Hannukkala 2013, Mielenterveys voimaksi, Suomen Mielenterveysseura
www.mielenterveysseura.fi