# CONNEXT: Voimavarojen talo

## Taustaksi

Ammattilaiselle
Tämä on osa CONNEXT for inclusion -hankkeen Hyvinvointi ja elämänhallinta" -tehtäväkokonaisuutta. Se on kehitetty Livian ja Mieli ry:n Voimavarojen talo -materiaalin pohjalta Metropolian Ammattikorkeakoulun ja HNMKY:n työpajojen yhteistyönä.

Tehtävät auttavat tunnistamaan ja hyödyntämään omia voimavaroja sekä lisäämään itsetuntemusta. Valtaosa tehtävistä toteutetaan itsenäisesti, mutta muutaman voi suorittaa vain parin kanssa. Sopii suoritettavaksi pitemmän ajanjakson aikana, vaikka muutama tehtävä kerrallaan.

Tehtäviä saa vapaasti kopioida ja muokata itselle sopiviksi.

Lisää tehtäväkokonaisuuksia [www.metropolia.fi/pelillisyyteenhurahtaneille](http://www.metropolia.fi/pelillisyyteenhurahtaneille)
Lisätietoja hankkeesta [www.connextforinclusion.eu/fi](http://www.connextforinclusion.eu/fi)

Orientaatio pelaajalle
Tervetuloa Voimavarojen Taloon! Meidän jokaisen voimavarat voivat olla välillä vähän lopussa. Onkin tärkeää tarkastella säännöllisesti omia tunteita, ajatuksia ja reaktioita. Nämä pelilliset tehtävät auttavat sinua pysähtymään ja tutkailemaan sinulle tärkeitä asioita.

**Taustakuva:** Livia ja Mieli ry, Voimavarojen talo-materiaali

## 1 Kuka olet? Mitä sinulle kuuluu?

Puuttuva sana -tehtävä

Täydennä seuraavat lauseet

Olen tyytyväisin silloin kun:

Pidän itsessäni eniten:

Yksi asia tai piirre, jota haluaisin vielä kehittää itsessäni:

Uskon, että muut arvostavat minussa:

## 2 Mitkä sanat kuvaavat sinua?

Kirjoitus- tai äänitystehtävä

Keksi kolme itseäsi kuvaavaa sanaa.

Haastattele kaveria ja ota selville, mitkä sanat hän on valinnut.

Kirjoita tai äänitä molempien vastaukset tähän.

## 3 Mikä on sinulle tärkeää?

Piirtämis- ja valokuvaustehtävä

Pohdi elämässäsi sinulle tärkeitä ihmisiä, paikkoja, tekemistä, asioita jne.

Ota tyhjä paperiarkki ja kirjoita sen keskelle oma nimesi. Vaihtoehtoisesti voit piirtää oman kuvasi.

Piirrä paperille itsesi ympärille verkko kaikesta sinulle tärkeästä. Kirjoita sinulle tärkeimmät ihmiset ja asiat lähimmäksi omaa nimeäsi tai kuvaasi. Vähemmän tärkeät voit kirjoittaa kauemmaksi.

Ota kuva tekemästäsi tärkeiden asioiden verkosta ja lataa se tänne.

## 4 Etsi tunteita!

Valokuvaus- ja kirjoitustehtävä

Mene ulos ja ota kuvia asioista, väreistä, maisemista jne., jotka herättävät sinussa erilaisia tunteita.

Ota ainakin yksi kuva asiasta, joka **herättää positiivisia tunteita**. Ja ainakin yksi kuva asiasta, joka **herättää negatiivisia tunteita**.

Lataa kuvat tänne ja kirjoita, mitä tunteita ne herättivät.

## 5 Tunnista tunteita!

Kirjoitus- tai äänitystehtävä

Omia ja muiden tunteita voi olla välillä hankala tunnistaa. Valitse alla olevasta listasta yksi tunnetta kuvaava sana.

**Tunteet:** onni, rentous, hellyys, helpotus, ilahtuminen, jännitys, kateus, raivo, turhautuminen, pettymys, syyllisyys, ikävä, apeus, luottamus, pelko, nolous, inho, ahdistus, ujous, huoli, ulkopuolisuus, nöyryytys, innostuneisuus, rakkaus

Tehtävänäsi on esittää valittua tunnetta pantomiimina parillesi. Toinen voi yrittää arvata, mikä tunne on kyseessä.

Miltä pantomiimin esittäminen tuntui? Voit kirjoittaa tai äänittää vastauksen alle.

## 6 Arjen hyvä mieli!

Puuttuva sana -tehtävä

Kirjoita viisi asiaa, jotka tuottavat sinulle hyvää mieltä arjessasi.

1.
2.
3.
4.
5.

Pohdi itseksesi, teetkö näitä asioita mielestäsi riittävän usein.

## 7 Ylpeä itsestä!

Kirjoitustehtävä

Mistä omasta tekemisestä olet viimeksi ollut ylpeä? Mitä silloin tapahtui ja missä tilanteessa olit?

On tärkeää huomioida ne tilanteet, joissa olit hyvä ja joista voit olla ylpeä.

Kirjoita alle itseäsi varten neljän rivin pituinen voimaruno, joka muistuttaa sinua hyvistä hetkistä. (Ei tarvitse löytää rimmaavia sanojen loppuja.)

## 8 Mitä harrastat?

Videointi- tai kuvaustehtävä

Mitä sinä harrastat? Tai mitä haluaisit harrastaa tai kokeilla?

Voit katsoa vinkkejä vaikka täältä: [www.harrastakotona.fi](http://www.harrastakotona.fi/)

Tee video tai ota/etsi kuva nykyiseen tai unelmiesi harrastukseen liittyvästä asiasta.

## 9 Lempipaikkasi!

Kuvaus- ja kirjoitus/äänitystehtävä

Mikä on lempipaikkasi? Miksi? Ota tai etsi kuva kyseisestä paikasta ja lataa se tänne. Lisäksi kirjoita tai äänitä änne, miksi pidät juuri tästä paikasta. Mikä tekee siitä tärkeän sinulle?

## 10 Kiinnostava tapahtuma!

Kirjoitus- tai kuvaustehtävä

Vieraile osoitteessa <http://www.menoinfo.fi/> ja tutki seuraavan viikon tapahtumia alueella, jolla vietät aikaa. Voit rajata hakua esimerkiksi valitsemalla eri kohderyhmän tai etsimällä ainoastaan ilmaistapahtumia.

Etsi yksi sinua kiinnostava tapahtuma ja ota tapahtumasta kuvakaappaus ja lataa se tänne. Vaihtoehtoisesti voit kirjoittaa tapahtumatiedot alle.

## 11 Vieraile Ohjaamossa!

Vierailu- ja kuvaustehtävä

Ohjaamo tarjoaa tukea, tietoa ja ohjausta ilmaiseksi kaikille alle 30-vuotiaille mm. koulutus-, työllistymis- ja harrastusasioihin liittyen.

Vieraile jossakin sinua lähellä olevassa Ohjaamossa, esimerkiksi Helsingin Kampissa (osoite: Fredrikinkatu 48). Jos et pääse vierailemaan paikan päälle, käy tutustumassa toimintaan [Ohjaamon verkkosivuilla](https://ohjaamo.hel.fi/#pll_switcher).

Tehtävänäsi on selvittää, millaisia vinkkejä Ohjaamossa annetaan vapaa-ajan viettoon.

Ota kuva muutamasta sinua kiinnostavasta tapahtumaesitteestä ja lataa ne tänne. Vaihtoehtoisesti voit myös ottaa kuvakaappauksen netistä.

## 12 Turvallinen ryhmä!

Kirjoitus- tai äänitystehtävä

Katso seuraava video nuorten ja nuorten aikuisten kokemuksista siitä, mitä on [turvallinen ryhmä (YouTube)](https://www.youtube.com/watch?v=x6wwAt8U-7M).

Minkälainen sinun mielestäsi on turvallinen ryhmä ja mihin videossa esitetyistä ajatuksista voit itse samaistua?

Kirjoita tai äänitä vastauksesi.

## 13 Erilaisia rooleja!

Yhdistä parit -tehtävä

Ihmiset omaksuvat erilaisia rooleja ryhmissä. Osa näistä rooleista edistää, osa ylläpitää ja osa häiritsee ryhmän toimintaa.

Yhdistä ensimmäiset 5 oikeaa paria: mikä kuvaus toiminnasta ryhmässä vastaa roolille annettua nimeä?

Sovittelija
Tarkkailija
Jarruttaja
Aloitteentekijä
Itsensä väheksyjä

— Esittää uusia ideoita, ehdottaa tavoitteita ja ratkaisuja
— Etsii kompromisseja ja selvittelee erimielisyyksiä
— Torjuu muiden ehdotukset heti, väittelee
— Seuraa asioiden etenevän tasapuolisesti, katsoo, että sovittuja asioita noudatetaan
— Käyttäytyy epävarmasti ja aliarvioi omia taitojaan

Rooleja on vielä lisää! Yhdistä seuraavat 5 oikeaa paria: mikä kuvaus toiminnasta ryhmässä vastaa roolille annettua nimeä?

Rohkaisija
Vetäytyjä
Kriitikko
Hyökkääjä
Kilpailija

— Korostaa itseään, varastaa muiden ideoita, ei halua kehittää muiden ideoita
— Ymmärtää ja arvostaa muiden mielipiteitä, antaa tunnustusta
— Vähättelee ja arvostelee muiden tekoja ja mielipiteitä
— Miettii ehdotusten hyviä ja huonoja puolia sekä eri vaihtoehtoja
— Passiivinen, ei osallistu keskusteluun eikä kuuntele

Puuttuva sana -tehtävä

Mieti yllä mainittuja roolikuvauksia itsesi kannalta ja täydennä seuraavat lauseet, joihin lisäät itseesi sopivan roolin.

Otan usein \_\_\_\_\_\_ roolin ryhmässä työskennellessä.
Viihdyn parhaiten \_\_\_\_\_\_ roolissa.
\_\_\_\_\_\_ roolit tuntuvat minulle vieraimmalta.
Tärkeimpänä pidän \_\_\_\_\_\_ roolia.

### Oikeat vastaukset

Esittää uusia ideoita, ehdottaa tavoitteita ja ratkaisuja: Aloitteentekijä
Etsii kompromisseja ja selvittelee erimielisyyksiä: Sovittelija
Torjuu muiden ehdotukset heti, väittelee: Jarruttaja
Seuraa asioiden etenevän tasapuolisesti, katsoo, että sovittuja asioita noudatetaan: Tarkkailija
Käyttäytyy epävarmasti ja aliarvioi omia taitojaan: Itsensä väheksyjä

Rooleja on vielä lisää! Yhdistä seuraavat 5 oikeaa paria: mikä kuvaus toiminnasta ryhmässä vastaa roolille annettua nimeä?
Korostaa itseään, varastaa muiden ideoita, ei halua kehittää muiden ideoita: Kilpailija
Ymmärtää ja arvostaa muiden mielipiteitä, antaa tunnustusta: Rohkaisija
Vähättelee ja arvostelee muiden tekoja ja mielipiteitä: Hyökkääjä

## 14 Omat oikeuteni!

Valintaruututehtävä

Nyyti ry:n mukaan ”jämäkkyys eli assertiivisuus tarkoittaa kykyä ilmaista omia ajatuksia, tarpeita, haluja ja mielipiteitä suoraan ja vilpittömästi”, sen kautta tunnistaa ja asettaa omat rajansa ja sitä on myös hyvä harjoitella.

Valitse alla olevasta listasta kolme sinulle tärkeintä jämäkkyyden oikeutta.

* Minulla on oikeus arvioida itse omaa käytöstäni, ajatuksiani, tunteitani ja ottaa itselleni täysi vastuu niistä ja niiden seurauksista
* Minun ei tarvitse selittää käytökseni syitä
* Minulla on oikeus itse päättää, missä määrin minun on löydettävä ratkaisuja toisten ihmisten ongelmiin
* Minulla on oikeus muuttaa mieltäni
* Minulla on oikeus erehtyä ja vastata erehdyksistäni
* Minulla on oikeus sanoa: en tiedä
* Minulla on oikeus olla epäjohdonmukainen ratkaisuissani
* Minulla on oikeus sanoa: en ymmärrä
* Minulla on oikeus sanoa: en välitä
* Minulla on oikeus puolustaa itseäni silloinkin, kun se loukkaa jotakuta toista, sikäli kuin vaikuttimenani on puolustus eikä hyökkäys
* Minulla on aina oikeus pyytää jotakin joltakulta toiselta, kunhan ymmärrän, että hänellä on oikeus sanoa ei
* Minulla on oikeus kertoa jollekulle toiselle omista tarpeistani, silloinkin kun toinen ajattelee, että tarpeeni ovat aiheettomia tai epäjohdonmukaisia; toinen ei halua kuulla tarpeistani; toinen loukkaantuu tai kiihtyy minua kuunnellessaan; tai itse ajattelen, että minulla ei pitäisi olla sellaisia tarpeita
* Minulla on oikeus käyttää omaa arvostelukykyäni päättääkseni, onko jonkun toisen ihmisen pyyntö kohtuullinen
* Minulla on oikeus vastata kieltävästi tuntematta syyllisyyttä
* Minulla on oikeus kieltäytyä silloinkin, kun pyytäjä välttämättä haluaisi minun suostuvan; on minuun nähden johtavassa tai auktoriteettiasemassa; tai kärsii tunne-elämän häiriöistä
* Minulla on oikeus sanoa, miten toisen ihmisen sanat ja teot vaikuttavat tunteisiini

Lisää tietoa löydät halutessasi [Ole oman elämäsi tahti -julkaisusta (pdf)](http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf).

## 15 Mieli ry:n kriisikeskus

Puuttuva sana -tehtävä

Mieli ry tarjoaa kriisikeskuksissaan tukea ja apua sinulle ja läheisillesi elämän hankalissa tilanteissa. Näitä voivat olla esimerkiksi parisuhteen päättyminen, läheisen sairastuminen ja onnettomuus.

Tapaamisiin pääsee ilman lähetettä, ne ovat maksuttomia ja keskustelut käydään luottamuksella. Aika keskusteluun varataan puhelimitse tai nettilomakkeen kautta.

Tutki [Mieli ry:n nettisivua](https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua) ja ota selvää vastaukset seuraaviin:

Suomessa Mieli ry:llä on \_\_\_\_\_\_ kriisikeskusta.
Sinun kotiasi lähin niistä sijaitsee \_\_\_\_\_\_ (missä?).

## 16 Sekaisin chat!

Kirjoitus- tai äänitystehtävä

[Sekasin-chatissä](https://sekasin247.fi/) voit keskustella mistä vaan mieltäsi askarruttavasta aiheesta koulutettujen vapaaehtoisten ja ammattilaisten kanssa.

Keskustelut käydään reaaliajassa kahden kesken ja nimettömästi.

Ota selvää, minkä ikäisille chat on tarkoitettu ja mihin aikaan se on auki.

Kirjoita tai äänitä vastauksesi alle.

## 17 Tue ja ota vastaan tukea!

Kirjoitus- tai äänitystehtävä

Toisten tukeminen ja avun vastaanottaminen ovat tärkeitä taitoja.

Ratkaise alla oleva sokkelo parin kanssa seuraavin säännöin:

Kynää käyttävä henkilö pitää silmiään kiinni sokkelon ratkaisun ajan, ja

Toinen henkilö saa ohjata ja neuvoa ratkaisijaa vain ääntään käyttäen.

Vaihtakaa vuoroja ja kokeilkaa ratkaista toinen sokkelo rooleja vaihtaen.

Jutelkaa parin kanssa siitä, miltä tehtävä tuntui?

Oliko toista helppo kuunnella ja ottaa neuvoja vastaan?

Entä oliko toista helppo ohjata kynää oikeaan suuntaan?

Kirjoita tai äänitä vastauksesi.

## 19. Sinä!

Valintaruututehtävä

Mitkä seuraavista adjektiiveista kuvaavat sinua? Valitse ainakin kolme.

* Ahkera
* Ystävällinen
* Lempeä
* Empatiakykyinen
* Avulias
* Älykäs
* Huumorintajuinen
* Kekseliäs
* Pitkäpinnainen
* Vastuuntuntoinen
* Vahva
* Luotettava
* Huomaavainen
* Sanavalmis
* Rohkea
* Avarakatseinen
* Päättäväinen
* Rehellinen

## 20 Anna palautetta!

Äänitystehtävä

On aika antaa positiivista palautetta!

Jos pelaat yksin, anna palautetta ja kehu itseäsi. Jos pelaat kaverin kanssa, anna positiivista palautetta hänelle. Nauhoita kehut.

