

VOIMAKARTTA

TEHTÄVÄ: Rakennetaan voimakartta, joka vahvistaa ja tukee arjenhallintaa. Käsillä työskentely tekee hyvää aivoille, auttaa keskittymään ja rentoutumaan.

KOHDERYHMÄ: Aikuiset, nuoret, koululaiset, perheet

TARVIKKEET: Iso paperiarkki, sakset, liimaa, tussi, vanhoja lehtiä, nettiyhteys

OHJEET:

Etsi lehdistä kuvia tai tekstejä, jotka koet voimaannuttavina. Voit myös yhdistellä yksittäisiä, eri kokoisia ja eri fontilla painettuja kirjaimia ja muodostaa niistä sinulle merkittäviä sanoja. Leikkaa ja asettele paperille kuvia ja tekstejä kollaasiksi oman mielesi mukaan. Tässä ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa. Jos koet ympäristöahdistusta, niin keskity etsimään hyviä ympäristöuutisia ja liitä mukaan myös kuvia sinulle tärkeistä luontokohteista. Voit hyödyntää myös nettiä ja valokuvia tehdessäsi voimakarttaa.

Kirjoita paperiarkin keskelle sanat: ”Minulle voimaa tuovia asioita” tai joku muu sopiva teksti. Asettele leikkaamasi kuvat tai tekstit tämän ympärille. Liimaa lopuksi kuvat ja tekstit sopivaan kohtaan kiinni. Tussilla voit kirjoittaa, piirtää tai korostaa haluamiasi kohtia. Tehtävän tekemiseen ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa.

Tehtävän voi tehdä myös osissa. Valitse sopivan suuri paperiarkki ja varaa välineet valmiiksi pöydälle. Etsi voimakarttaan sopivia uutisia ja muuta materiaalia seuraavan viikon ajan. Keskity nettiä selailllessasi siihen, että yrität tavanomaisen selailun ohessa löytää materiaalia voimakarttaan. Ota materiaali verkosta talteen vaikkapa sähköpostiisi ja tulosta se, kun se on mahdollista. Joskus myös pelkkä otsikko voi riittää tai uutisen kirjoittaminen tiivistetysti ylös omin sanoin. Kun saat tehtävän valmiiksi, kiinnitä voimakartta esimerkiksi vaatekaapin sisälle tai jonnekin muualle, josta näet sen säännöllisesti.

VARIAATIO: Tehtävä sopii myös perheille ja erilaisiin opetusryhmiin. On tärkeää, että voimakarttaan valikoituvat itselle aidosti rohkaisua tuovat asiat, joten pyri välttämään ohjaamasta lasta tai nuorta liikaa.

