

Matka minuuteen -työpaja

Tarkoitus: Virittää oman elämän tapahtumien, omien vahvuuksien, menneisyyden ja tulevaisuuden pohtimiseen sekä tehdä niiden jakamisesta mieluista.

Tarvikkeet: Eri värisiä kartonkeja, runsaasti askartelumateriaaleja (esim. höyhenet, silkkipaperit, helmet, piipunrassit, paljetit, pienet pumpulipallot, pieniä tarroja ja kierrätysmateriaaleja), vahvuudet-lappuja (esim. 100 vahvuutta positiivisen pedagogiikan sivustolta), Triangeli-kortit, liimaa, teippiä yms.

Alkurentoutus / orientaatio:

Herätellään kevyesti itsemme taas yhteisen äärelle. Voit nousta hetkeksi ylös ja hyppele/ venyttele/ravistele kehoa - mitä keho tuntuukaan tässä hetkessä tarvitsevan.

Ota mukava asento, seisten tai istuen, voit sulkea hetkeksi silmäsi ja tunnustella omaa hengitystäsi, miten se kulkee sisään ja ulos, ja samalla kehon sisäinen tila laajenee ja supistuu.

Meillä jokaisella on oma elämä, oma elämäntarinamme takana ja se jatkuu omanlaisena tulevaisuutena edessämme. Meillä on myös yksilölliset syymme, miksi olemme juuri nyt juuri tässä.

Meillä on myös yhteinen elämä. Jaettu todellisuus. Olemme kasvaneet jonkun kanssa, eläneet vuorovaikutuksessa ympäristömme ja sen tapahtumien keskellä. Tänäänkin tulemme todeksi toistemme kanssa. Kutsun teidät hetkeksi tunnustelemaan omaa elämäntarinaanne.

Voit kääntää kämmenesi sylissäsi kohti kattoa ja avata silmäsi katsomaan omia käsiäsi. Tarkastele niiden viivoja ja muotoja, tunnustele, miltä ne tuntuvat kun painat kämmenet yhteen.

Tämän päivän "Matka minuuteen" lähtee liikkeelle teidän käsistä.

Työvaiheet:

Aikaa noin 3 min / vaihe. Yhteensä 30 min. (12:40-13:10)

1) Valitse mieluisen värinen kartonki ja piirrä käsiesi ääriviivat sille.

Valitse, kumpi käsi on menneisyys ja kumpi tulevaisuus.

Työpajamme on suht nopsakka, tulossa on 8 noin 3 minuuttia kestävä vaihetta. Ole itsellesi lempeä ja tartu siihen, mitä mieleesi ensimmäisenä juolahtaa. Vältä tässä työskentelyssä (ehkä elämässä yleensäkin) ideoidesi ja tuntemustesi arviointia ja kritisointia, anna tilaa luovuudelle. Emme etsi koko totuutta vaan enemmänkin kevyitä tuulahduksia sinusta itsestäsi. Anna itsellesi lupa olla juuri sinä ja kannusta itseäsi kuin kannustaisit parasta ystävääsi.

2) Menneisyyden käteen:

- Mieti yksi läheinen aikuinen omasta nuoruudestasi. Valitse joku, kenellä on ollut sinulle erityisen myönteinen merkitys. Etsi hänet mieleen tuova, häntä jollakin lailla kuvaava materiaali ja lisää se menneisyyden kämmenelle. (materiaalipöytä)
- Mieti menneisyydestäsi jokin vaikea tilanne, josta olet selviytynyt. Mikä auttoi sinua selviytymään? Etsi materiaali, josta muistat selviytymistä auttaneen asian. Älä niinkään nyt syvenny vaikeaan tilanteeseen vaan keskity ajattelemaan, mikä auttoi selviytymisessä ja etsimään materiaalia, joka muistuttaa asiasta, joka auttoi sinua selviytymään. Kiinnitä se peukaloon. (materiaalipöytä)
- Mieti 3 omaa vahvuutta, jotka sulla on ollut lapsesta asti. Kirjoita ne muihin sormiin (vahvuudet)

3) Tulevaisuuden käteen:

- Mieti jokin vahvuus, joka on tullut sinussa todeksi vasta viime aikoina, (ja jonka haluat pitää myös tulevaisuudessa). Kirjoita se etusormeen (vahvuudet)
- Nosta kaksi Triangeli-korttia. Mitä ne voisivat kertoa sinun tulevaisuudestasi, symbolinen oma tulkinta? Kirjoita/piirrä asia peukaloosi. (Triangeli-kortit)
- Etsi materiaalikoreista 2 mielenkiintoa herättävää materiaalia. Anna toinen niistä vasemmalla puolellasi olevalle ihmiselle niin, että jokainen saa jotakin toiselta. Mieti näiden kahden materiaalin äärellä, mikä on sinun tehtäväsi tulevaisuudessa? Me luomme itsellemme tehtäviä ja maailma antaa meille tehtävää... millaista symboliikkaa löydät materiaaleista? Liitä ne tulevaisuuden kämmenelle.

4) Täydennystä

- Mitä haluaisit antaa menneisyyden itsellesi nyt? Täydennä menneisyyden kättä vielä jollakin/joillakin tarvittavilla asioilla.
- Katso tulevaisuutesi kättä: Mitä toivot itsellesi tähän vuoteen? Liitä toiveesi tulevaisuuden käteen

5) Jakaminen

- Kertokaa "käsistänne". Harjoitelkaa myös aktiivista kuuntelua toisten kertoessa omista käsistään.
- Voit kertoa esim, mikä on sinulle käsissäsi oleellista, tärkeää, yllättävää tai mitä ajattelet nyt tai miltä tekeminen tuntui

