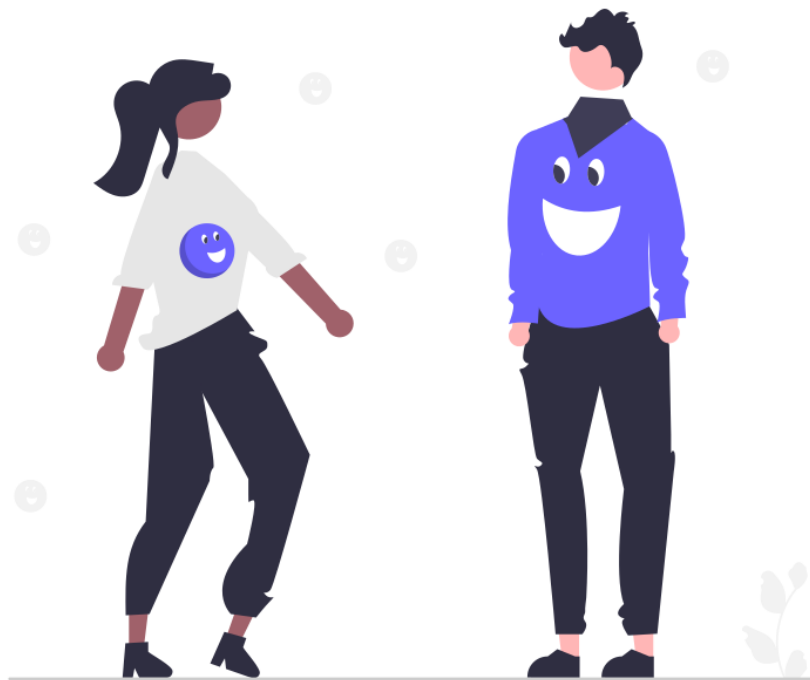


Vahva ja taitava minä

-työkirja nuorelle opintojen sujuvaan aloitukseen



Minä ja vahvuuteni
Tunteet ja rentoutuminen
Arjen taitoja

Tämä tehtävämateriaali sisältää erilaisia tehtäviä kolmelta eri osa-alueelta.

Tehtävien tavoitteena on saada sinut miettimään omia vahvuuksiasi sekä voimavarojasi, auttaa käsittelemään erilaisia tunteita sekä rentoutumaan. Lisäksi pääset pohtimaan omaa arkeasi ja siihen liittyviä asioita.

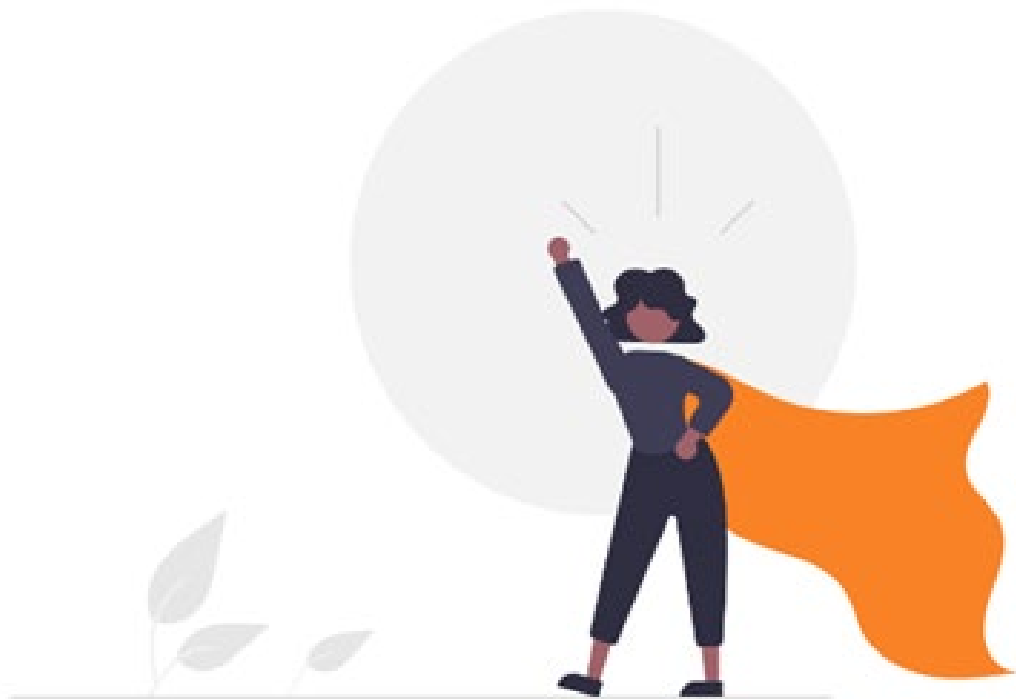
Materiaali sisältää seuraavat tehtäväalueet:

Minä ja vahvuuteni
Tunteet ja rentoutuminen
Arjen taitoja

Tämä materiaali on tehty SamPo-hankkeessa.



Minä ja vahvuuteni





Millainen minä olen?

Kirjoita sydämiin luonteenpiirteitä, jotka kuvaavat sinua, esimerkiksi iloinen. Kirjoita tähtiin taitoja, joita osaat, esimerkiksi "Olen hyvä laulamaan".





Jatka lauseita



Minut saa hymyilemään

Nautin siitä, että

Aion opetella

Olen oppinut

Minä rakastan



Minun voimavarani

Runko:

Missä asioissa olen
hyvä? Millaisia asioita
teen mielelläni?

Lehdet:

Missä haluan kehittyä?
Mitä tavoitteita
minulla on elämässä?



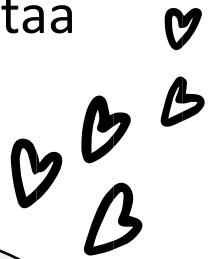
Juuret:

Mistä asioista saan
voimaa?



Kirjoita itsellesi kauniisti

Tähän on tarkoitus kirjoittaa mukavia ja tsemppaavia viestejä itsellesi. Voit esimerkiksi tsemppata itseäsi uuteen koulupäivään tai kirjoittaa muita kannustavia viestejä itsellesi.

A large, light gray rounded rectangle with a thin black border, intended for writing self-encouraging messages.



Mitä haluan vielä oppia?

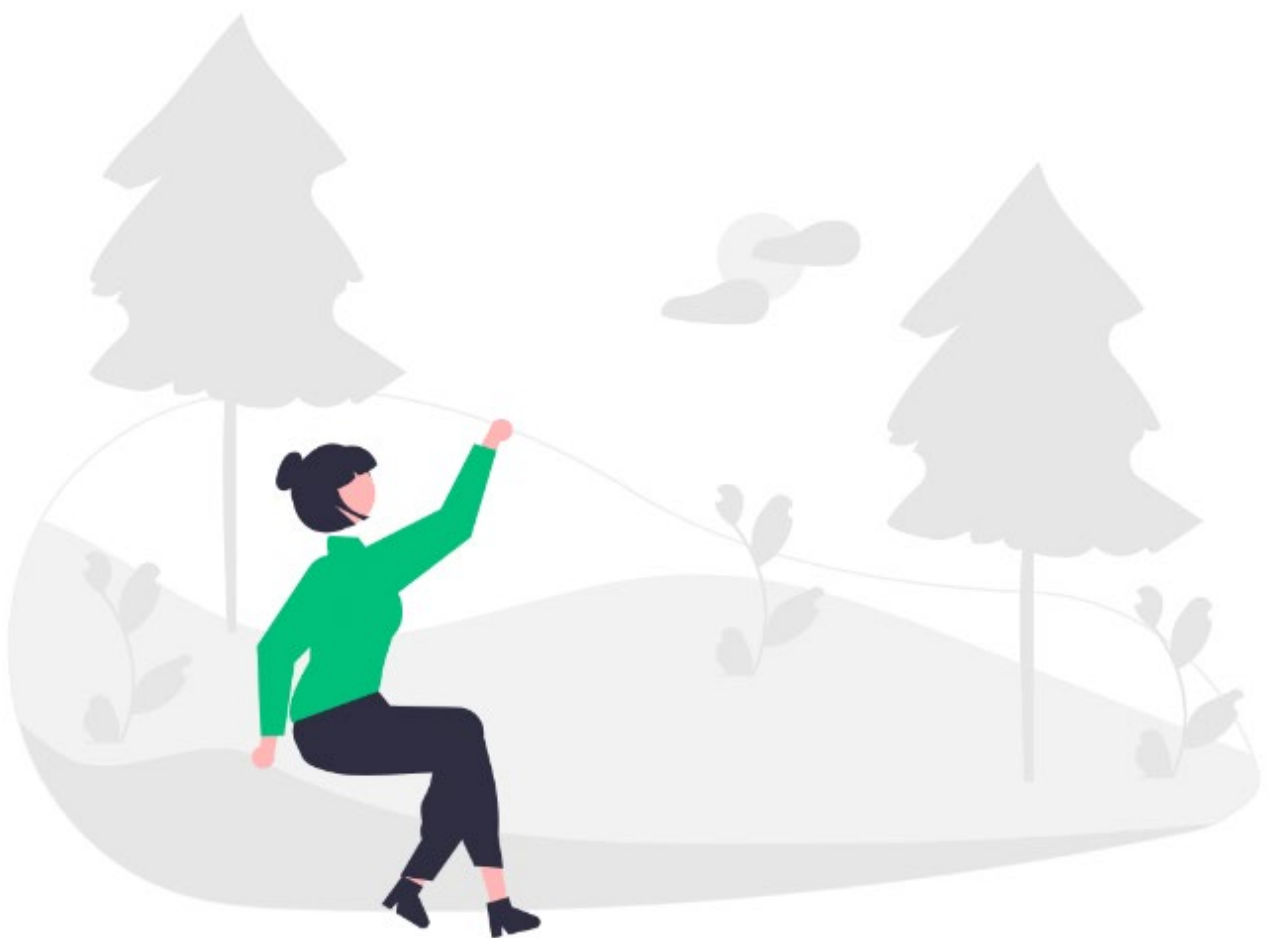
Kirjaa tähän 3 tärkeintä asiaa, jotka haluat vielä oppia.

1

2

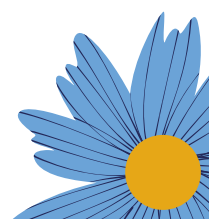
3

Mistä haaveilen?



A large, empty, light gray rectangular box with rounded corners, intended for writing or drawing.

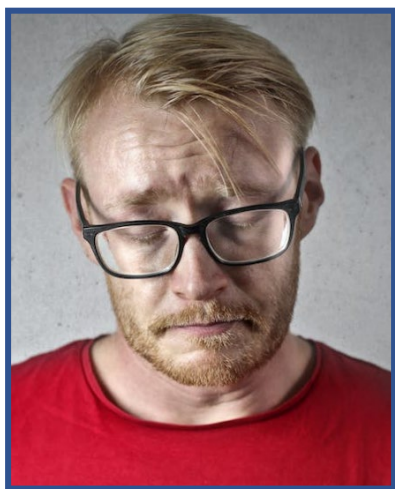
Tunteet ja rentoutuminen

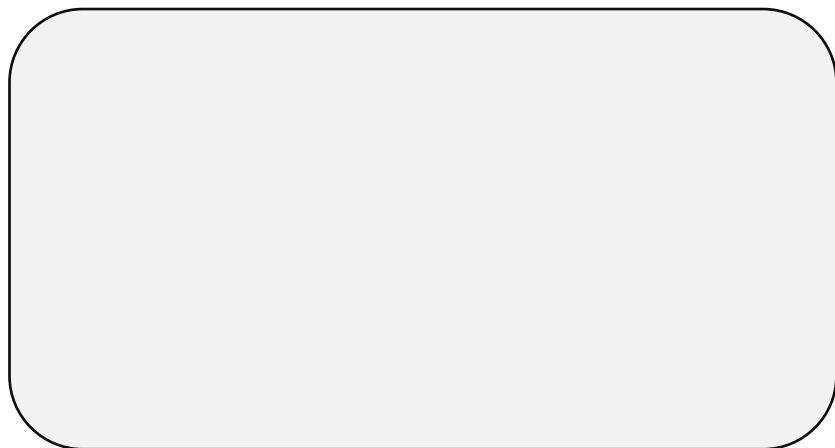
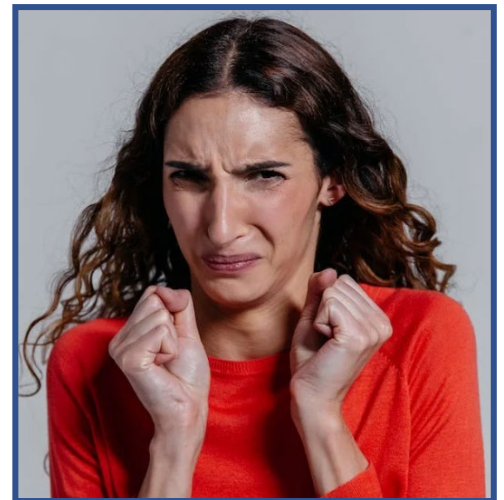
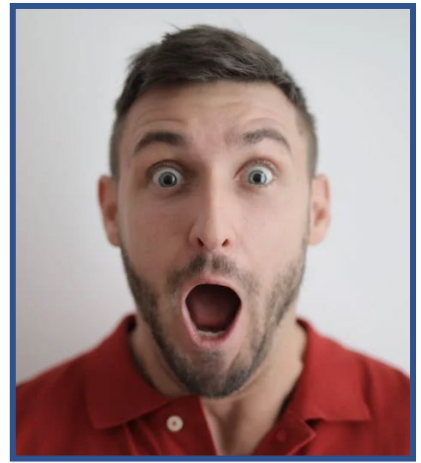
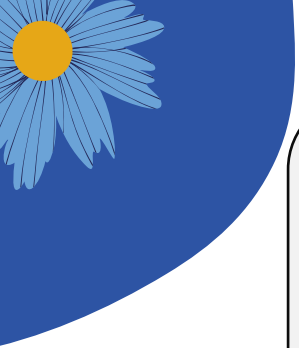




Tunteiden tunnistaminen

Nimeä tunteet ja kuvaile, miltä kyseiset tunteet tuntuvat. Mitä esimerkiksi kehossasi tapahtuu, kun tunnet juuri tätä tunnetta?

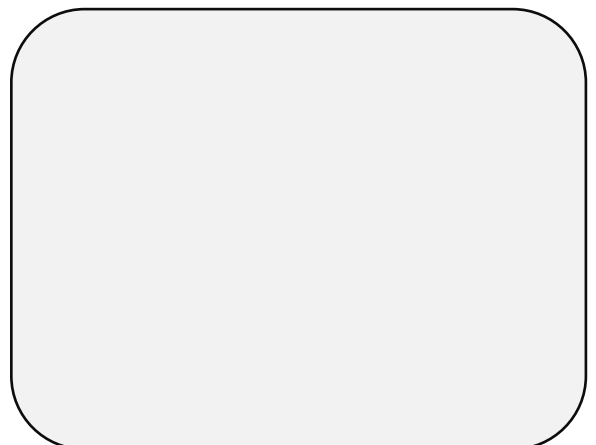


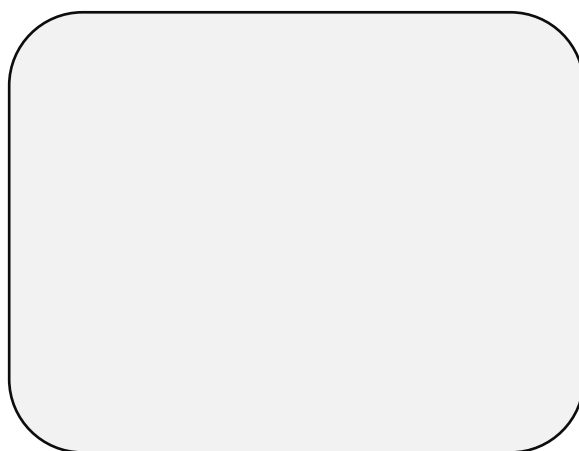
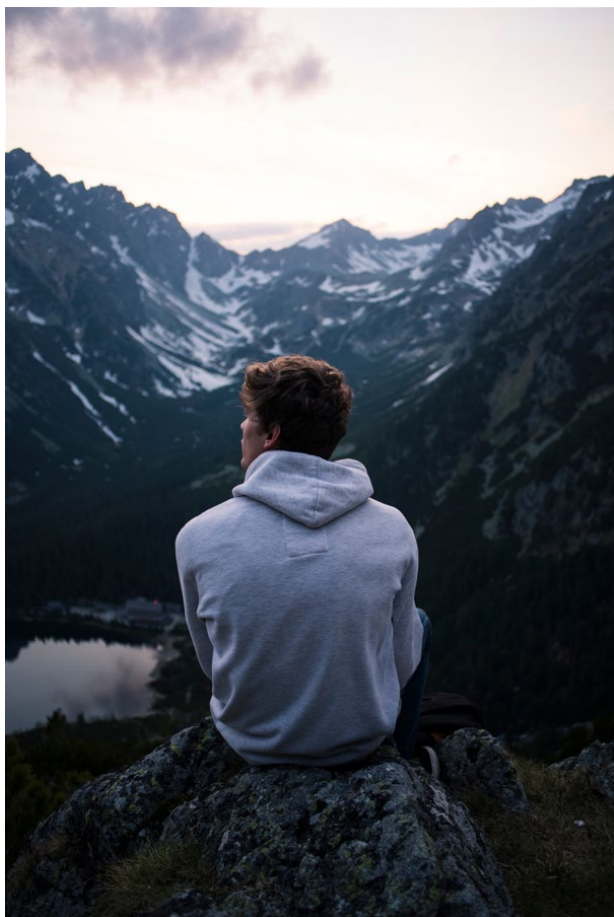




Millaisia tunteita kuvat herättävät?

Katsele kuvia ja mieti, millaisia tunteita ja ajatuksia kuvat saavat sinussa aikaan? Kirjoita ajatuksesi kuvan viereen.







Tunteiden näyttäminen

Merkitse listasta ne tunteet, jotka ovat mielestäsi helppo näyttää muille.

☐ onnellisuus

☐ suru

☐ viha

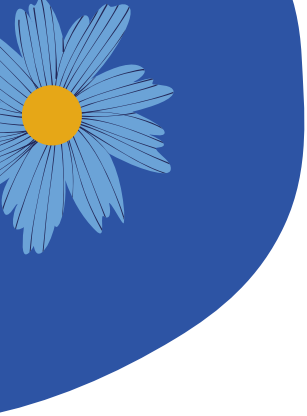
☐ pelko

☐ hämmästyks

☐ inho

☐ rakkaus

Mitä tunteita sinun on vaikea näyttää? Mistä arvelen sen johtuvan, että joitain tunteita on vaikeampi näyttää muille?



Ensiapulaatikko

Tee itsellesi ensiapulaatikko, joka auttaa sinua silloin kun mieli on surullinen tai ahdistaa.

Tarvitset pahvilaatikon tai muun rasian.

Laatikkosi voi sisältää:

- valokuvia sinulle tärkeistä muistoista
- kirjeitä itsellesi
- sinulle tärkeitä voimalauseita, runoja tai aforismeja
- mielikirjasi, pehmolelu tai jokin muu esine, joka on sinulle tärkeä
- ihan mitä tahansa muuta, mikä saa sinut hyvälle tuulelle

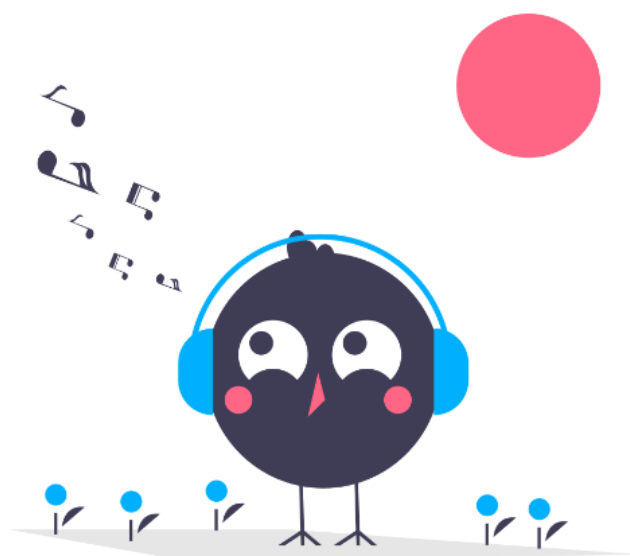
*Tähän tehtävään on otettu mallia kirjasta
Kohti hyvää aikuisuutta (Mervi Juusola, s. 60)*





Rentoutumisharjoituksia

QR-koodin tai linkin avulla löydät rentoutusharjoituksia videoiden ja äänitteiden muodossa. Voit aina halutessasi palata sivulle ja valita mieluisen rentoutuksen.

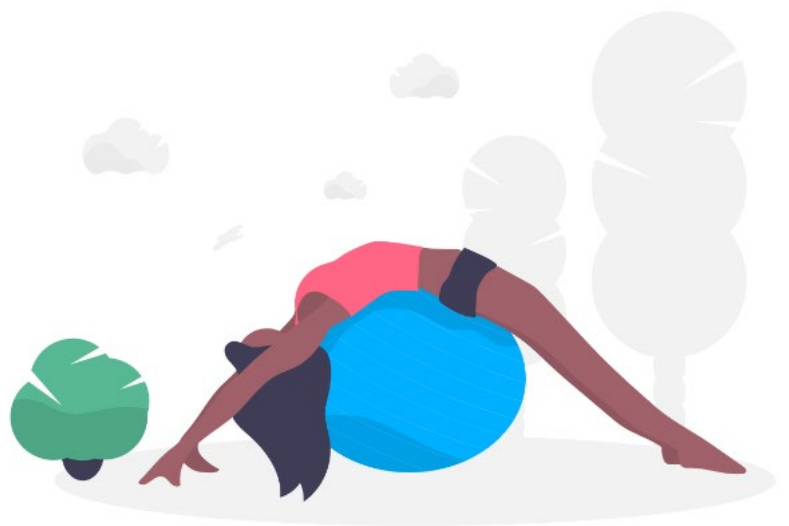




Rauhoittumiskeinot

Merkitse sinulle sopivat rentoutumis- ja rauhoittumiskeinot

- ☐ omassa rauhassa oleminen
- ☐ päiväkirjan kirjoittaminen
- ☐ kirjan lukeminen
- ☐ musiikin kuunteleminen
- ☐ luonnossa oleminen
- ☐ ystävien kanssa oleminen
- ☐ valokuvien katsominen
- ☐ elokuvan katseleminen
- ☐ piirtäminen tai maalaaminen
- ☐ haaveileminen
- ☐ liikunta





Rauhoittava ympäristö

Piirrä tai kuvaile alle, millainen on sinulle hyvä ympäristö rauhoittua ja rentoutua.

Mitä asioita tällaisesta ympäristöstä löytyy?



Sujuva arki





Asioita, joihin voin vaikuttaa arjessani

Merkitse rastilla ne asiat, joihin voit vaikuttaa arjessasi.

- ☐ Pukeutumistyylini
- ☐ Kenen kanssa vietän aikaa?
- ☐ Mitä syön?
- ☐ Omat tunteeni
- ☐ Harrastukseni
- ☐ Mihin käytän rahani?
- ☐ Asuinpaikkani
- ☐ Tulevaisuuden ammattini
- ☐ Kodin siisteys
- ☐ Oma ulkonäkö
- ☐ Oma hyvinvointi
- ☐ Kuinka paljon nukun?
- ☐ Mitä muut ajattelevat minusta?
- ☐ Oma aika



Syöminen



Katso video QR-koodin avulla ja vastaa sen jälkeen seuraaviin kysymyksiin:

1. Minkälainen ruoka auttaa jaksamaan arjessa?

2. Mikä on ruokakolmio?

3. Kuinka monta kertaa syöt yleensä päivässä? Onko se mielestäsi hyvä määrä?

4. Millainen on mielestäsi terveellinen ruokavalio?





Nukkuminen

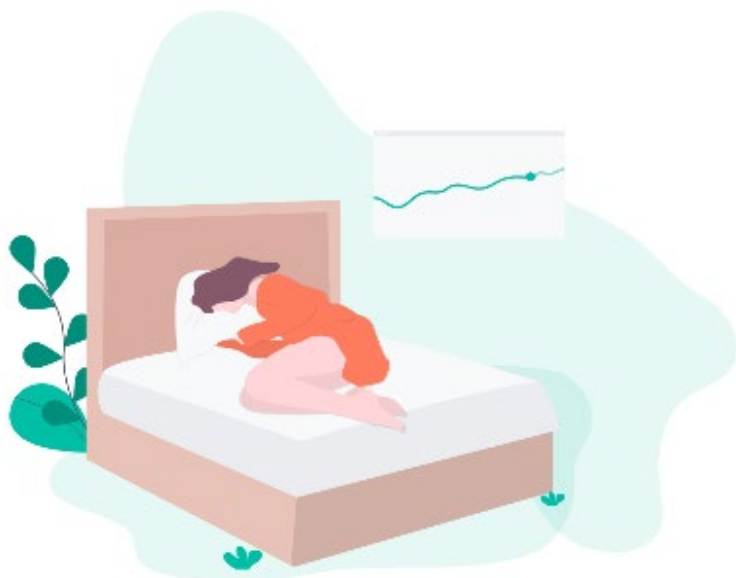


Katso video QR-koodin avulla. Vastaa sen jälkeen seuraaviin kysymyksiin:

1. Kuinka monta tuntia nukut yössä? Onko se mielestäsi hyvä määrä?

2. Mitä kaikkea huonoista yöunista voi seurata?

3. Mikä auttaa sinua nukkumaan hyvin?





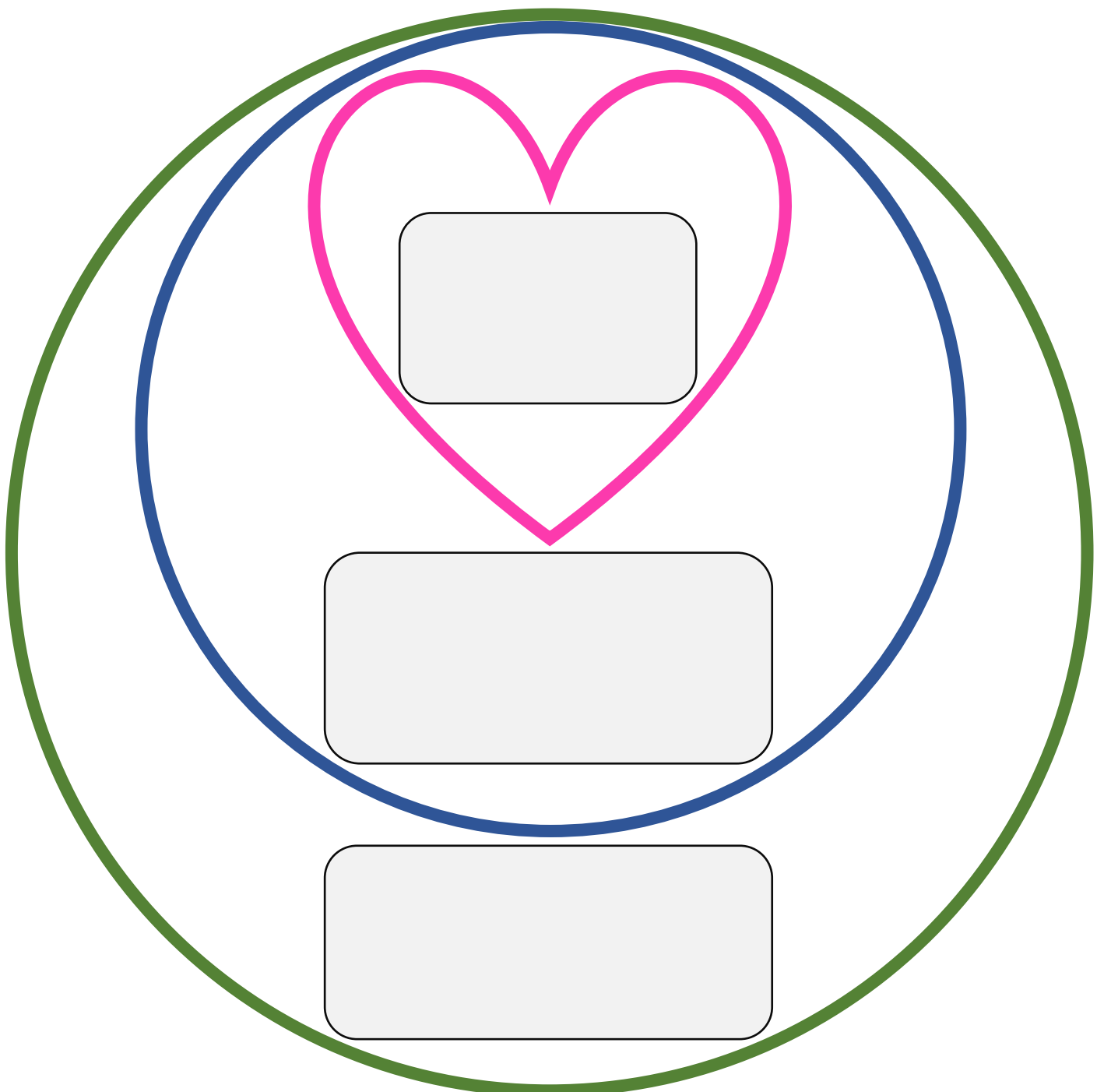
Arjen ihmiset

Lisää sydämeen ja kehille elämässäsi olevat ihmiset.

Kaikista läheisimmät ja rakkaimmat ihmiset

Muita tärkeitä ihmisiä, esimerkiksi hyvät kaverit

Muut elämään kuuluvat ihmiset





Ajanhallinta

Nyt saat pohtia omaa ajankäyttöäsi. Seuraavilla sivuilla on kolme erilaista ajankäyttökelloa. Mieti eilistä päivääsi ja kirjoita kelloihin tai kellojen jälkeiseen tekstikenttään, mitä teit ja milloin. Pyri kirjaamaan kaikki tekemisesi mahdollisimman tarkasti, niin näet, mihin kaikkeen aikaa on kulunut päivän aikana.

Voit sijoittaa kelloon esimerkiksi:

- nukkuminen
- aamutoimet
- ruokailut
- opiskelu
- siirtymät, esim. matka oppilaitokseen
- vapaa-aika
- kaupassa käynti
- iltatoimet
- mitä muuta?

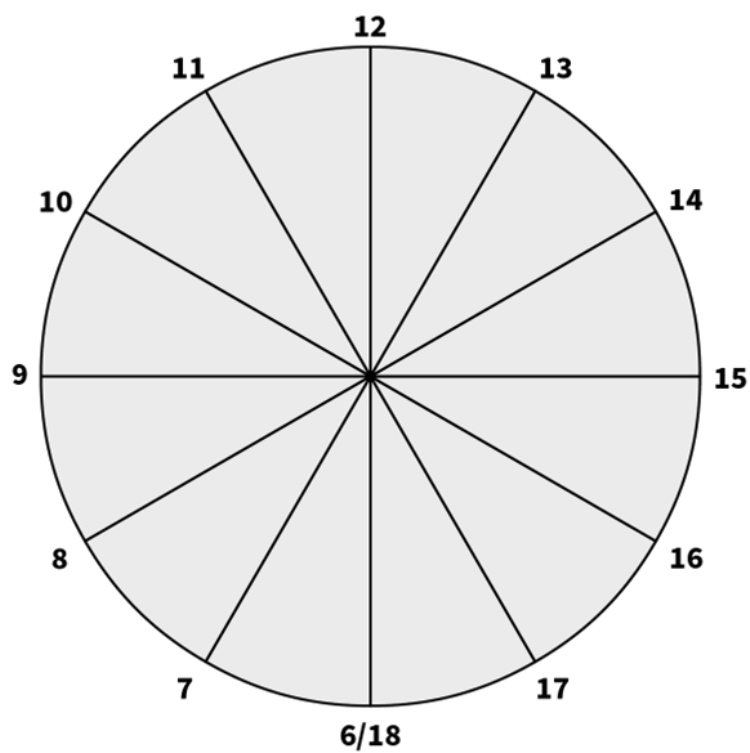


Voit myös merkitä tekemisiä eri väreillä. Näin hahmotat helpommin ajankäyttöäsi.

Kelloja voi käyttää apuna myös, kun suunnittelet seuraavaa päivääsi.

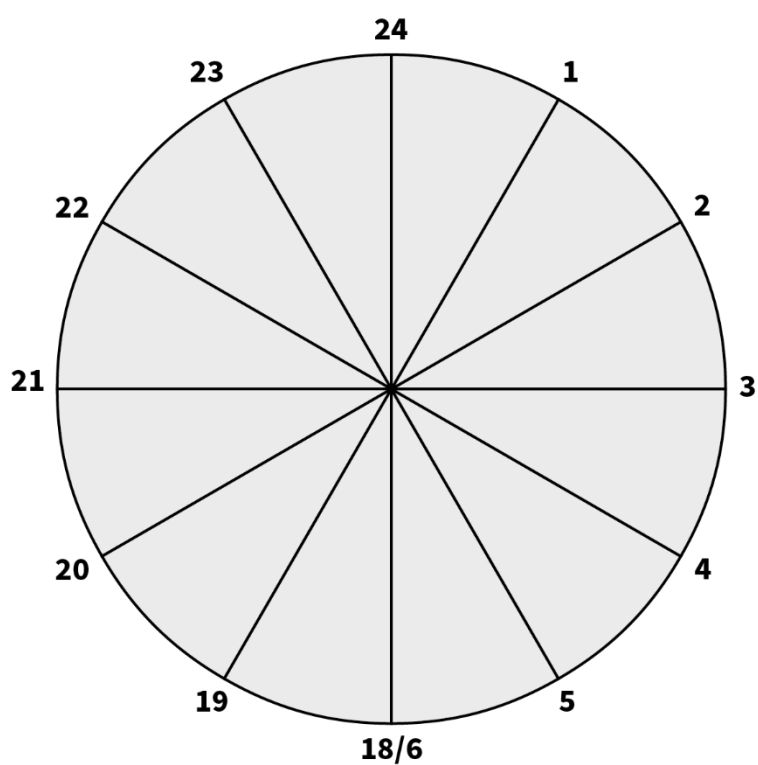


Aamusta iltapäivään

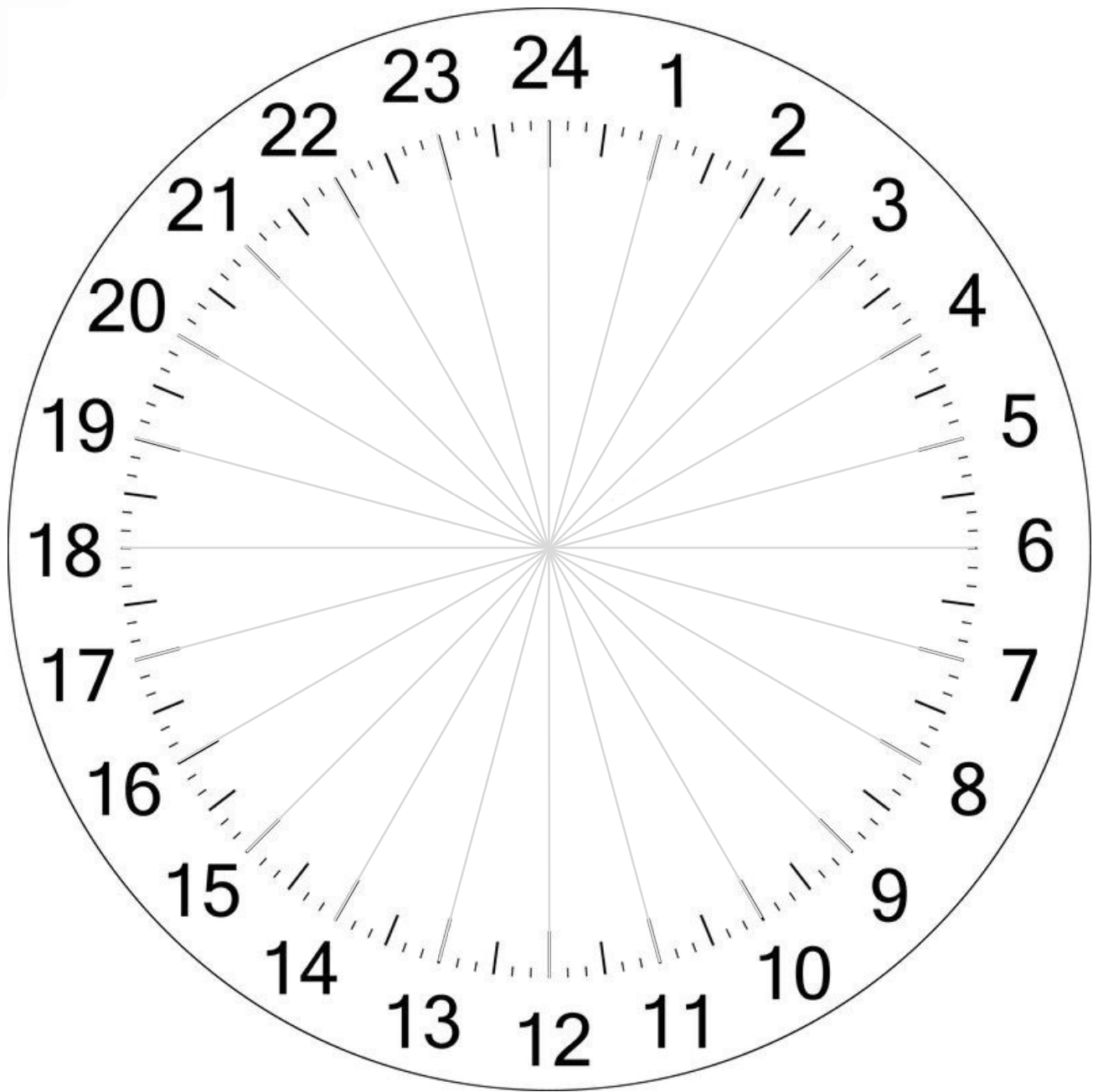
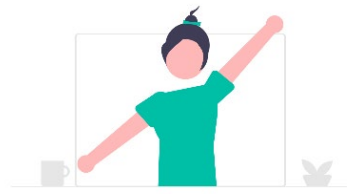


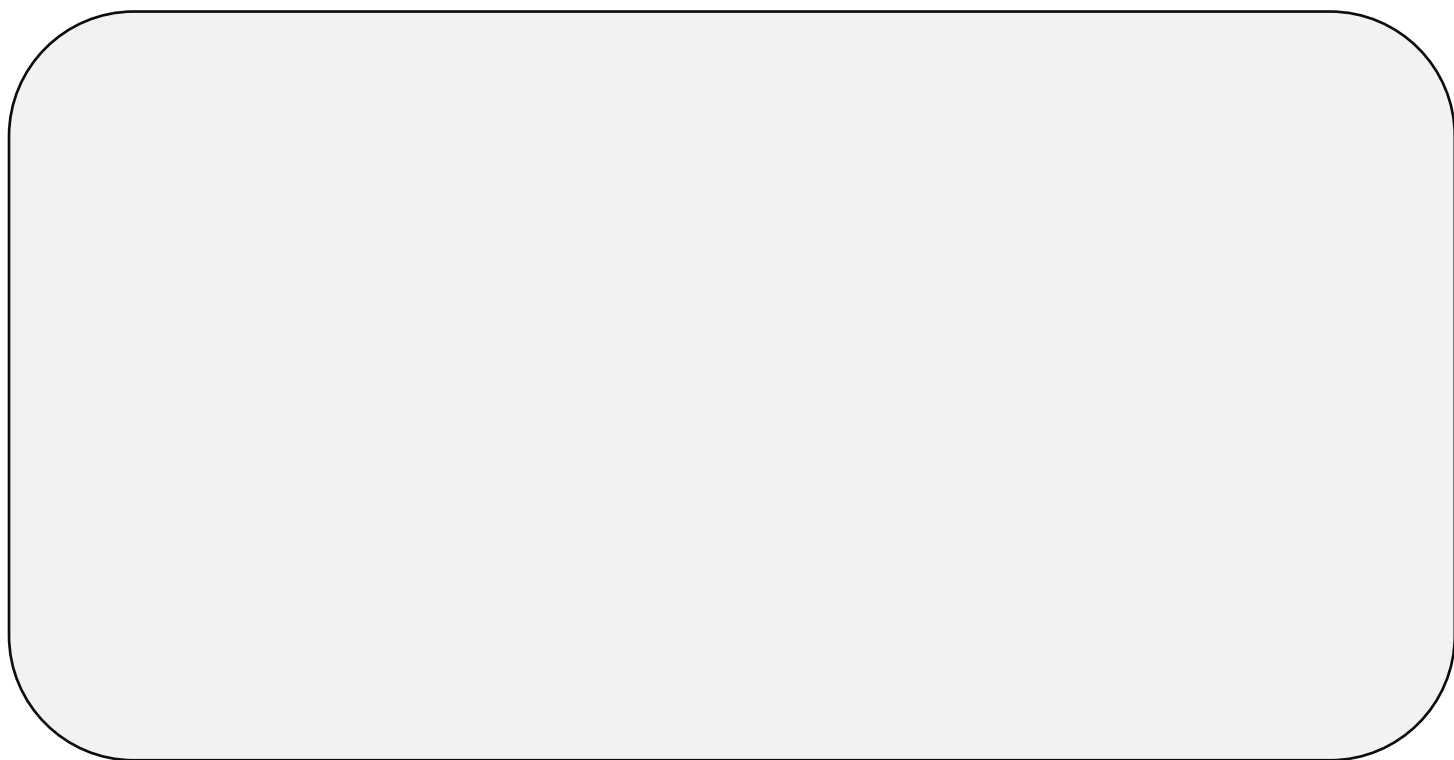
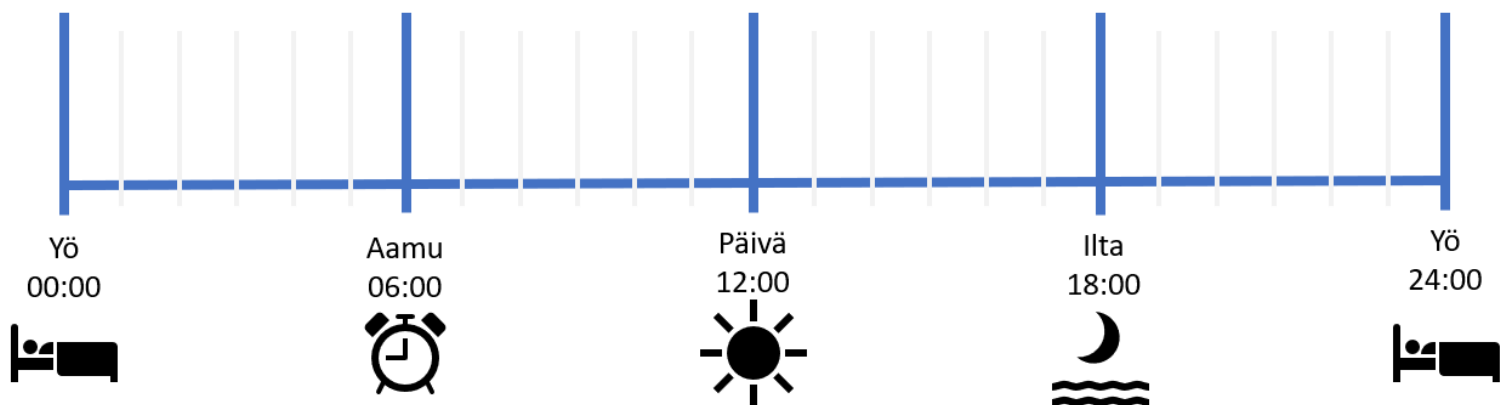
Aamukuudesta iltakuuteen

Illasta yöhön



Iltakuudesta aamukuuteen







Kysymyksiä

1. Mihin kului eniten aikaa?

2. Yllättikö jokin asia ajankäytössäsi sinut?

3. Haluaisitko käyttää johonkin asiaan enemmän aikaa arjessasi?

4. Mitä voisit tehdä, että arjessa olisi enemmän aikaa tehdä niitä asioita, joista eniten pidät?