

Elämän kartat

-3. koulutustapaaminen-



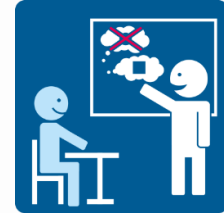
Käydään läpi kotitehtävä

Mieti lomakkeen avulla asioita

- jotka toimivat hyvin elämässäsi
- joihin toivoisit muutosta.

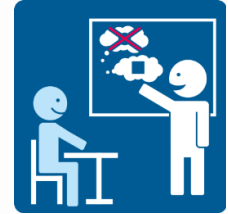
Asioita, joita haluaisit muuttaa elämässäsi voidaan kutsua tavoitteiksi tai unelmiksi. Voit etsiä lehdistä kuvia omista unelmista, haaveista ja toiveista.

Pohditaan niitä yhdessä!



Tehtävä

- Mieti toive tai unelma, jonka haluat saavuttaa.
- Voit etsiä kuvalehdistä kuvia ja ottaa ne mukaan tapaamiseen.
- Tapaamisessa voit etsiä lehdistä lisää kuvia ja tehdä kuvista itsellesi toiveiden ja unelmien kartan.
- Kartan voi tehdä myös piirtämällä tai kirjoittamalla.



Elämän kartat

- Elämän karttoihin voit kerätä tietoa itsellesi tärkeistä asioista ja omasta elämästäsi.
- Ne auttavat toisia ihmisiä tuntemaan sinut ja sinun elämäsi paremmin.
- Karttojen tekemiseen tarvitaan erilaisia kuvia, kuvalehtiä, eri värisiä kartonkeja, värikyniä, liimaa tai teippiä ja sakset.



Erilaisia elämän karttoja

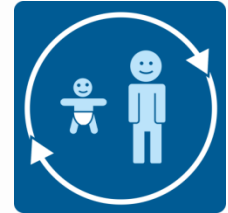
Elämäntarina
Toiveet ja unelmat
Pelot ja jännitteet
Millainen minä olen
Taidot ja vahvuudet
Paikat
Vapaa-aika
Minulle tärkeät ihmiset
Päätökset ja valinnat

1. Elämäntarina

Voit kertoa kuvilla, piirtämällä tai kirjoittamalla millainen sinun elämän polkusi on.

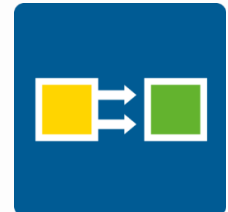
- missä olet asunut
- keitä ihmisiä olet tavannut
- oletko menettänyt itsellesi tärkeitä ihmisiä
- missä olet käynyt työssä
- ja muita tärkeitä asioita.

On tärkeää kertoa sinulle mukavista asioista, mutta myös vaikeista asioista, joista olet selvinnyt.



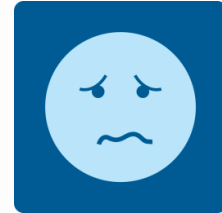
2. Toiveet ja unelmat

- Toiveita ja unelmia on erilaisia ja ne ovat jokaisella henkilökohtaisia.
- Karttaan voit kuvata omia toiveitasi.
- Toiveet ja unelmat kertovat suunnan, mitä kohti sinä pyrit elämässäsi.
- Mieti, minkä toiveen haluat toteuttaa.
- Voit tehdä toiveen toteuttamiseen suunnitelman.



3. Pelot ja jännitteet

- Kerro, mitä asioita sinä pelkää?
- Pelkojen nimeäminen auttaa ymmärtämään sinua ja käytöstäsi ja auttaa muita tukemaan sinua vaikeissa tilanteissa.
- Tätä karttaa voi olla vaikea tehdä, mutta on tärkeää, että opit ilmaisemaan myös pelkojasi.



4. Millainen minä olen

- Millainen ihminen sinä olet?
- Mieti itse asiaa ja kysy toisilta.
- Mitä asioita heille tulee mieleen, kun he kuvailevat sinua?
- Tämän kartan tekeminen voi olla hyvin vahvistavaa sinulle itsellesi ja läheisillesi.



5. Taidot ja vahvuudet

- Tässä kartassa kuvataan sinun taitoja, vahvuuksia ja kykyjä.
- Kartassa keskitytään asioihin, joissa olet hyvä.
- Mieti yhdessä toisten kanssa, kuinka vahvuutesi ovat käytössä arkipäivän elämässäsi.



6. Paikat

- Kuvaa tässä kartassa niitä paikkoja, joissa sinä käyt tällä hetkellä.
- Kuvaa myös paikkoja, joissa haluaisit käydä tai paikkoja, joissa et haluaisi käydä.



7. Vapaa-aika

Harrastukset ovat osa vapaa-aikaa.

- Mitä harrastuksia sinulla on?
- Voitko osallistua juuri niihin harrastuksiin, jotka sinua kiinnostavat?
- Mitä muita harrastuksia haluaisit nyt tai joskus myöhemmin kokeilla?



8. Minulle tärkeät ihmiset

- Tähän karttaan voit kuvata sinulle tärkeitä ihmisiä, perheenjäseniä ja ystäviä.
- Kartan avulla voit kertoa, millaiset suhteet sinulla on näihin ihmisiin.
- Karttaan voi kirjata myös, onko joitain ihmisiä, joita et tapaa vaikka haluaisit tavata.



9. Päätökset ja valinnat

- Millaisia valintoja teet omassa elämässäsi?
- Onko valinnoillesi joitain rajoituksia?
- Millaista tukea tarvitset päätöksentekoon?
- Keneltä haluat tukea?
- Millaista tukea tarvitset, jotta sinulla olisi mahdollisuus toteuttaa valintojasi?



Mitä kartoille tehdään?

- Voit laittaa Kartan minne itse haluat: kansioon tai omalle seinälle.
- Kartta on sinun omasi ja siinä on tärkeää tietoa sinusta ja elämästäsi.
- Voit esitellä Karttaa kenelle itse haluat.



Valmistetaan unelmien kartta

- Mieti toive tai unelma, jonka haluat saavuttaa.
- Voit etsiä lehdistä lisää kuvia ja tehdä kuvista itsellesi toiveiden ja unelmien kartan.
- Kartan voi tehdä myös piirtämällä tai kirjoittamalla.
- Unelmia voit käydä läpi vielä kuvitetun tarinan avulla.



Kotitehtävä ensi kerralle

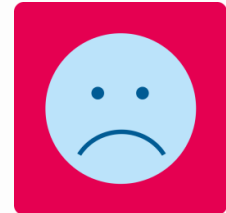
- Mieti valmiiksi mitä haluaisit kysyä seuraavan kerran kokemuspuhujalta.
- Voit kirjoittaa kysymyksiä muistiin paperille.
- Viimeiselle kerralle voit kutsua itsellesi tärkeän henkilön kuuntelemaan koulutuksen kuulumisia.



Kotitehtävä viimeiselle kerralle

- Mieti, mitä mieltä olit koulutuksesta.
- Anna palautetta eli kerro oma mielipiteesi.
- Mikä oli hyvää ja kivaa?
- Mistä asioista et tykännyt?

- Viimeisellä kerralla saat osallistumistodistuksen.





Lähteet

Kirsi Manninen ja Päivi Mertanen
Yksilökeskeisen elämänsuunnittelun välineet -
esitys, 2011.

Kuvat: Papunetin kuvatyökalu

Kehitysvammaisten palvelusäätiö
Oma suunta-kansio, 2011