

Suunnistusseikkailu

Tavoitteet: Itsetuntemuksen kehittäminen ja itsetunnon parantaminen.

NON FIGHTING GENERATION RY

Harjoituksen ohjeistus ja toteutus

Harjoitus voidaan toteuttaa missä tahansa tilassa. Ennen harjoituksen alkua ohjaaja kiinnittää rastit haluamilleen paikoille (esim. post-it-lappuina). Mikäli rastien välillä on pitkä etäisyys, voidaan harjoitus toteuttaa perinteisenä suunnistuksena. Harjoituksen aluksi jakaannutaan pareihin tai pieniin ryhmiin. Jokaiselle jaetaan paperi ja kynä, joilla hän voi kirjata ylös kunkin rastin ajatukset.

1. Rasti: Arvokkaat asiat. Kirjaa ylös kolme sinulle erityisen tärkeää asiaa.
2. Rasti: Omat vahvuudet. Kirjaa ylös kolme asiaa, joissa olet erityisen hyvä/taitava.
3. Rasti: Tulevaisuuden minä. Kirjaa ylös yksi asia/taito jossa haaveilet olevasi taitava tulevaisuudessa. Tämän jälkeen pohdi kolme tekoa, jotka auttavat sinua tavoittamaan haaveesi (esim. haluan osata hyvin kiinaa -> menen kiinan-kielen kurssille + olen ahkera kurssilla + teen kotitehtävät).
4. Rasti: Kolme tunnetta. Pohdi, millainen fiilis sinulla on juuri nyt? Millainen olo sinulla oli viikonloppuna? Mistä asiasta sinulle tulee kaikkein mukavin tunne? Missä kaikkialla tämä kaikkien mukavin tunne tuntuu? Kirjaa nämä omaan paperiin.
5. Rasti: Kerro parillesi kolme asiaa, joita arvostat hänessä, tai joissa hän on mielestäsi erityisen taitava. Jokainen merkitsee paperiinsa toisen mainitsemat hyvät asiat itsestä.

Lopuksi kokoonnutaan yhteen ja keskustellaan rasteista. Jokainen voi jakaa ryhmässä sen verran omia merkintöjään, kuin kokee mukavaksi.

