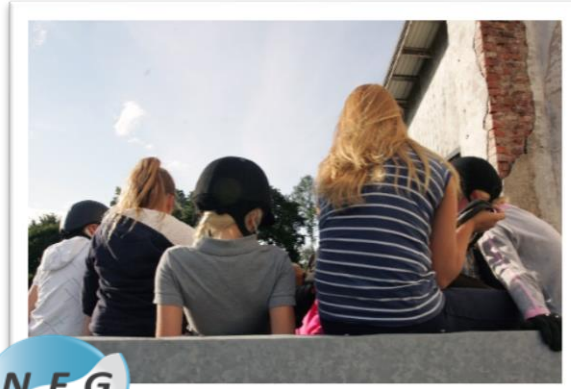


Minä- hevonen

Tavoitteet: Omien hyvien puolien tunnistaminen ja itsetunnon vahvistaminen.



Non Fighting Generation ry

Harjoituksen

ohjeistus ja toteutus

Jokainen osallistuja kuvittelee, millainen hän olisi, jos hän olisi hevonen.

Kuvitellaan tyyppi ja rotu, väritys ja merkit, sukupuoli, ikä, luonne, jne. Mukaan voi lisätä esim. erityistaidot, omituiset piirteet, toiveet ja unelmat, salaiset paheet, millaisessa tehtävässä toimii jne.

Valitaan ominaisuuksia, jotka kuvaavat omasta mielestä parhaiten itseä. Ohjaaja voi antaa esimerkin siitä, millainen hänen Minä-hevosensa olisi.

Jokainen piirtää/kirjoittaa ”ajatuskarttamaisen” kuvauksen (esim. piirretään hevonen ja lisätään sen ympärille kuvailevia tekstejä) Minä-hevosesta sekä esittelee sen muulle ryhmälle.

Huomioita:

Mitkä ovat jokaisen ryhmäläisen Minä-hevosensa parhaat puolet? Mikä siinä on kaunista?

Missä se on hyvä? Mitä sen pitää vielä harjoitella?

Millainen se haluaisi tulevaisuudessa olla? Mitä Minä-Hevosessa on samaa kuin sinussa itsessäsi?

Mitä Minä-hevosessa on erilaista kuin sinussa itsessäsi?

Tarkoitus on tehdä tutkimusmatka itsen hevoseen samaistumisen kautta.