



Sunne Arvosi



Arvokas Hahmo

Tavoitteet: Oman ainutlaatuisuuden havaitseminen ja itsearvostuksen vahvistuminen.

NON FIGHTING GENERATION RY

Harjoituksen ohjeistus ja toteutus

Harjoituksessa pohditaan omaa itseä harrastusympäristössä: Millainen on nyt, millainen haluaisi olla ja miten tähän päämäärään voi päästä. Jokaiselle jaetaan paperit ja kynä. Paperiin piirretään Hahmo jolla on pää, paita sekä pään päällä ajatuskuplia. Hahmon paitaan kirjoitetaan omia nykyisiä hyviä ja positiivisia puolia joihin on tyytyväinen. Tämän jälkeen muut osallistujat antavat positiivisia kommentteja kunkin hyvistä puolista. Muiden kommentit kirjoitetaan myös paita-osaan.

Ajatuskupliin kuvaillaan Ihanne Minä- millainen haluaisi olla tulevaisuudessa (arvokkaita ominaisuuksia, asioita joita haluaisi kehittää itsessään) Ajatuskupliin kirjoitetaan lisäksi käytännön tekoja, joilla päämäärään voi päästä. Hahmolle piirretään kuvaan kasvot sen mukaan, millainen perusasenne osallistujalla on itsestään ja harrastuksestaan. Kun kuvat ovat valmiina, keskustellaan yhteisesti kuvista: Nykyisyydestä, tavoitteista ja keinoista päästä päämäärään.

Huomioita: Millaisella asenteella osallistujien mielestä saavuttaa parhaiten omia tavoitteitaan? Millaisia eroja ihanne-minällä on omaan itseeseen verrattuna?

Tunnistivatko osallistujat itsensä muiden mainitsemista hyvistä puolista?

Idea! Jatkoharjoituksena voidaan tehdä *Hyvien tekojen portaat*-harjoitus joiden avulla osallistujat pääsevät konkreettisesti tarkastelemaan asioita ja tekoja joilla he saavuttavat omat päämääränsä.

