

Mitä sinulle kuuluu?

Kuvakortit ja
jatka lausetta -kortit



Mitä sinulle kuuluu? -kortit on MIELI Suomen mielenterveys ry:n tuottama työväline vuorovaikutuksen ja hyvinvoinnin vahvistamiseen. Mitä sinulle kuuluu? -ESR-hanke (2018-2020) on kehittänyt kortteja edelleen lisäämällä jatka lausetta -korttien määrää, liittämällä kuvia korttien kääntöpuolelle ja tuomalla uutta visuaalista ilmettä.

Jatka lausetta -korttien ja kuvakorttien avulla voidaan helpottaa tutustumista, vahvistaa ryhmäytymistä ja syventää keskustelua. Kortit ovat oivallinen väline tunnetyöskentelyyn. Niiden avulla voi sanoittaa tunteita ja ajatuksia sekä kertoa itsestä, omasta elämästä ja unelmista - joko leikkisästi tai syvällisemmin pohdiskellen.

Kortit soveltuvat esimerkiksi nuoriso- ja perhetyöhön, mielenterveystyöhön sekä erilaisiin työllisyys-, kuntoutus- ja valmennuspalveluihin. Kortteja voi käyttää myös työyhteisössä, harrastusryhmässä tai vaikka perheenjäsenten kesken.

Korttien kuvat: Hannele Hyypä, Fiia Kauppila, Anne Miettinen, Anna Mämmelä, Jenna Niemelä, Marja Sipola, Teemu Vikman, Unsplash



Vinkkejä Mitä sinulle kuuluu? -korttien käyttöön

Mitä sinulle kuuluu? Kortit jaetaan esille jatka lausetta -puoli ylöspäin. Jokainen valitsee 1-2 mieluista korttia. Kortit voidaan myös jakaa sattumanvaraisesti ryhmäläisille. Kukin osallistuja kertoo vastauksensa vuorollaan muille.

Mitä sinulle silloin kuului? Jokainen valitsee 1-2 jatka lausetta -korttia, joka liittyy johonkin menneeseen. Teema voidaan sopia ennakoon (esim. tietty tapahtuma tai elämänvaihe). Kukin osallistuja kertoo vastauksensa vuorollaan muille.

Fiilikset tänään? Kortit laitetaan esille kuvapuoli ylöspäin. Jokainen valitsee itselleen kortin, joka kuvaa omaa fiilistä juuri nyt. Kukin osallistuja näyttää valitsemansa kortin ja kertoo miksi valitsi kyseisen kuvan.

Mikä minulle on tärkeää? Osallistujat valitsevat itselleen 1-2 kuvakorttia, jotka kuvaavat itselle merkityksellisiä asioita elämässä. Jokainen kertoo vuorollaan miksi valitsi juuri kyseiset kortit.

Lopuksi on hyvä tarkastella yhdessä sitä, millaisia ajatuksia ja tunteita aiheet herättivät.





Mielipuuhaani on...





Minulle on tärkeää...





Juuri nyt haluaisin...





*Arjen parhaita
hetkiä ovat...*





Minusta on mukavaa...





Haluaisin tavata...





Kerron huoleni...





*Vaikeassa tilanteessa
minua auttaa...*





*Jos tarvitsen ammattiapua,
otan yhteyttä...*





Olisi hauskaa...





Haluaisin oppia...





Harrastaisin mielelläni...





Minua kiinnostaa...





Olen taitava...





Haluaisin ymmärtää...





Haluaisin tietää...





Mieltäni huojentaa, kun...





Turhauden, kun...





Minua suututtaa, kun...





Annan anteeksi, kun...





Ahdistun, kun...





Minua naurattaa, kun...





Minua jännittää, kun...





Stressaannun, kun...





Loukkaannun, kun...





Minua ärsyttää, kun...





Minua hävettää, kun...





Ilahdun, kun...





Minua itkettää, kun...





Tulen surulliseksi, kun...





Olen onnellinen, kun...





Olen väsynyt, kun...





Olen pahoillani...





Olen kiitollinen...





Rakastan...





Nukkuminen on...





Liikun mieluiten...





Syön mieluiten...





Mielipaikkani on...





Pitään huolta...





*Vuoden kuluttua
haluaisin olla...*





*Jos saisin kolme toivomusta,
toivoisin...*