

Tehtäväkirja



TOIVO

Maarit Ajalin



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Helsinki

Sisällys

Tästä tehtäväkirjasta löydät kaikki ennakkotehtävät, joita teemme Toivossa. Voit tutustua koko tehtäväkirjaan halutessasi etukäteen mutta tee kukin ennakkotehtävä vasta, kun ohjaajat kehoittavat. Silloin tehtävä on tuoreessa muistissa ryhmässä käytävää keskustelua varten.

TEHTÄVÄ 1	Elämäntarina lapsuudesta aikuisuuden kynnykselle	3
TEHTÄVÄ 2	Elämäntarina kolmekymppisestä eläkeikään	4
TEHTÄVÄ 3	Identiteetti	5
TEHTÄVÄ 4	Kuolema	6
TEHTÄVÄ 5	Merkityksellisyyden lähteet omassa elämässä	7
LOPUKSI	Seuralainen nimeltä suru	8

Kerro elämäntarinasasi ääneen jollekulle tai kirjoita se ylös. Tässä kysymyksiä ajatusten liikkeelle saamiseksi. Kun muistelet elämääsi tai kasvatustasi, mitkä ovat merkityksellisimpiä muistoja, ihmissuhteitasi, perinteitä tai vastaavia, joilla on ollut vaikutus siihen, kuka olet nykyään? Mitkä ovat elämäsi tärkeimmät saavutukset ja ylpeydenaiheet, mitä tulee vielä tehdä? Mitä asioita olet oivaltanut elämäsi varrella, mitä opetuksia haluaisit välittää muille? Mitkä ovat tärkeimmät elämänarvosasi?

LAPSUUS

Syntymä

- missä synnyin, milloin, millaisten ihmisten keskelle
- mitä minulle on kerrottu syntymästäni
- mitkä ovat varhaisimmat muistikuvani
- minkälainen suhde vanhemmillani oli

Ensimmäiset leikit ja varhaislapsuus ennen koulua

- millainen oli suhteeni sisaruksiin
- ketkä olivat leikkiveritani
- mitkä olivat rakkaimmat leikkikalut ja leikkipaikat
- mitä muistan yhteisistä hetkistä vanhempieni seurassa
- mistä tunsin erityistä pettymystä, sairastamiset
- jouduinko kantamaan vastuuta sisaruksista
- tunsinko yksinäisyyttä

KOULUAJAT, MURROSIKÄ

Koulunkäynnin aloittaminen, kokemukset koulusta aina murrosiän kynnykselle asti

- millainen oli ensimmäinen opettajani
- mistä tunsin ylpeyttä / missä koin epäonnistuvani ensimmäisinä kouluvuosina
- millaisena näin aikuisten maailman

Murrosikä aina aikuisuuden kynnykselle asti

- miten koin naiseksi / mieheksi kehittymiseni
- kuka tuki minua tärkeässä kehitysvaiheessani
- minkälaisia ystävyyssuhteita minulla oli
- ensimmäiset poika- / tyttöystäväni
- mitä pelkäsin / mistä unelmoin
- millaisia hengellisiä kokemuksia liittyi nuoruuteni

AIKUISUUDEN KYNNYKSELLÄ

Aikuistuminen, irtaantuminen kotoa, elämä aina 30-vuotiaaksi

- muistot opiskelemaan / töihin lähdestä
- miten selviydyin itsenäisenä elämässä
- elämänkumppanin etsintä / löytäminen
- miten koin aikuisten maailman
- parisuhteen solmiminen / itsenäinen elämä ja oman kodin rakentaminen

Jatka elämäsi pohtimista samaan tapaan kuin edellisessä tehtävässä.

AIKUISUUS

Elämä 30–40 -vuotiaana

- mitkä olivat tärkeitä hetkiä / käännekohtia
- aikuisen elämä vanhempana tai lapsettomana
- mitkä olivat tärkeitä ihmissuhteitani
- millaiset asiat auttoivat eteenpäin vaikeuksissa

KESKI-IKÄ

Elämä 40–50 -vuotiaana

- millainen oli suhteeni lapsiin / omiin vanhempiini / muihin tärkeisiin läheisiin
- mikä elämässä tuntui merkittävältä ja tärkeältä
- mistä unelmoin, mikä vei eteenpäin
- mistä jouduin luopumaan / sainko jotain tilalle

Elämä 50-vuotiaana

- millaista oli, kun lapset lähtivät maailmalle tai miltä aikuisikä lapsettomana tuntui
- muutokset ihmissuhteissa
- muutokset omassa itsessä
- suhde omiin vanhempiin
- mitä uutta elämään

ELÄKKEELLE SIIRTYMINEN

- mistä olen luopunut ja mitä olen saanut tilalle
- mikä tänään on minulle tärkeintä
- mitä odotan tulevaisuudelta
- mikä on auttanut eteenpäin
- mitkä ovat olleet merkittävimmät käännekohdat elämässäni
- mitä elämä on minulle antanut
- löytyykö punaista lankaa / jos kirjoittaisit kirjan elämästäsi, mikä sen nimi olisi?
- mitä toivoisin tästä eteenpäin



Ota mukaan seuraavalle ryhmäkerralle jokin valokuva tai esine, joka vastaa olennaisesti kysymykseen ”kuka minä olen”.

Kuva tai esine voi liittyä esimerkiksi työhön, perheeseen tai harrastukseen. Kuva voi kertoa siitä millaista on olla / olla lapsi, vanhempi, isovanhempi, sisarus,

ystävä, puoliso, naapuri, vapaaehtoinen jne. Valitse se kuva tai esine, joka tuli ensimmäisenä mieleesi ja joka tuntuu kertovan jotain olennaista itsestäsi.

Voit kirjoittaa alle mitä haluat kertoa kuvan tai esineen avulla itsestäsi muulle ryhmälle.

Ensi kerralla pysähdymme kuoleman teeman äärelle. Se on iso ja herkkä aihe, johon jokaisella on oma ainutlaatuinen suhteensa. Ennen seuraavaa tapaamista voit rauhassa pohtia, millaisia ajatuksia kuolema sinussa herättää.

Miltä tuntuu ajatella kuolemaa? Onko se sinulle vaikea, vieras vai kenties tuttu ja luonnollinen asia? Oletko halunnut joskus siirtää kuoleman pois mielestäsi – vai onko se ollut osa pohdintojasi? Miten kuolemasta on puhuttu perheessäsi tai suvussasi, kun olit lapsi tai nuori? Onko sinulla omia tapoja, jotka auttavat sinua käsittelemään ajatuksia kuolemasta?

Et voi vastata näihin kysymyksiin oikein tai väärin. Pysähdy vain hetkeksi sen äärelle, mitä itse tunnet tai ajattelet ja kirjoita ajatuksiasi alle:

Valmistaudu kuvailemaan taideteosta tai hetkeä, joka on koskettanut sinua. Kerro mitä tunsit sen äärellä. Sinua koskettanut asia voi olla esimerkiksi maisema, musiikkikappale, kirja, runo, maalaus, elokuva, teatteriesitys, tanssi, hyvä keskustelu ystävän kanssa tai metsälenkki koiran kanssa.

Jos mahdollista, ota mukaasi jotain kertomustasi elävöittävää. Esimerkiksi valokuva, musiikkikappale, ote kirjasta tai elokuvasta. Ohjaajat auttavat sinua tarvittaessa etsimään löytyykö teos Internetistä.

Pohdi myös samalla mikä merkitys rakkaudella ja ihmissuhteilla on ollut elämässäsi? Miten kauneus – esimerkiksi taiteessa tai luonnossa – on vaikuttanut sinuun? Mikä rooli huumorilla on ollut elämässäsi vaikeina tai iloisina aikoina?

Kirjoita ajatuksiasi alle:

Kiitos, että olet ollut mukana tässä ryhmässä ja jakanut kokemuksiasi. Suru on rakkauden hinta. Kun menetämme meille tärkeän ihmisen, jää jäljelle ikävä ja tyhjyys. Suru ei ole sairaus tai ongelma, vaan luonnollinen osa elämää. Se voi tuntua lamaannuttavalta, aaltoilevalta tai epätodelliselta. Jokainen suree omalla tavallaan – ja juuri niin sen kuuluukin olla.

Tälle sivulle on koottu ajatuksia, jotka voivat tukea sinua surun käsittelyssä. Lue teksti rauhassa. Jos haluat, voit rastittaa matkaevääksi kohdan, joka puhuttelee sinua eniten juuri tänään.

- Surulle ei ole aikarajaa. Se saa kestää juuri niin kauan kuin kestää.
- Kaikki tunteet ovat sallittuja – ikävä, viha, tyhjyys, katkeruus, syyllisyys, rakkaus.
- Surusta ei tarvitse puhua, mutta siitä saa puhua. Puhuminen voi helpottaa oloa.
- Myös keho suree – väsymys, jännitys ja levottomuus ovat tavallisia reaktioita.
- Päivän rytmi, pienet arjen asiat kuten syöminen, nukkuminen ja ulkoilu tukevat toipumista.
- Menetetty läheinen voi kulkea mukana muistoissa, kuvissa, tavoissa ja ajatuksissa.
- Yksin ei tarvitse jäädä. Toisten seura, vaikka hiljainenkin, voi tuoda lohtua.
- Pienet hetket – hyvä kahvikuppi, tuttu laulu, lämmin halaus – voivat muistuttaa elämän kauneudesta.
- Suru ei katoa, mutta sen kanssa oppii elämään.
- Ole itsellesi lempeä. Ei ole olemassa oikeaa tapaa surra.

