



Vanhemmuus voimavarana: Superminä! -harjoitus

Menetelmä: Sanataide.

Tavoitteet: Omien voimavarojen tunnistaminen ja nimeäminen. Osaamisen tunnistaminen laajalaisesti ja ennakkoluulottomasti.

Kesto: n. 20 min.

Ryhmäkoko: 5-12 henkilöä.

Materiaalit: A4-kokoinen valkoinen paperi, erivärisiä kirjoitustusseja.

Tila: Pöytä, jonka ympärille kaikki mahtuvat istumaan ja näkevät toistensa kasvot.

Muuta: Harjoituksessa omakuva piirretään omalla huonommalla kädellä, jotta se vapauttaisi suorituspainesta ja toisi mukaan leikkilisen aspektin. Omakuvaa tarkasteltaessa on tärkeää huomioida ihminen psyyko-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena.

Toteutus:

1. Osallistuja piirtää itsestään kokovartalokuvan omalla ”heikommalla” kädellään. Kuva otsikoidaan omalla etunimellä, jonka eteen liitetään sana ”super”.
2. Osallistuja kirjoittaa itselleen mieluisalla värillä omia vahvuuksiaan kuvan viereen. On tärkeää huomioida vahvuudet kokonaisuutena: osaaminen, taidot, luonteenpiirteet, ulkoiset ominaisuudet ja sosiaaliset taidot. Ohjaaja kehottaa kiinnittämään huomiota erityisesti niihin asioihin, joita vanhemmuus on vahvistanut tai tuonut mukanaan. Mikään vahvuus ei ole liian pieni ylös kirjattavaksi! Osallistuja kirjoittaa lopuksi ylös yhden asian, jota haluaisi itsessään kehittää.
3. Osallistuja kirjoittaa itsestään pienen kehuksen kuvauksen hän-muodossa. Harjoituksen purkuvaiheessa tekstit voidaan lukea ääneen ja niistä voidaan keskustella.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

