

Osallisuuden tehtäväosio



Valokuvaus

- Ota viisi kuvaa, joissa sinä olet sinulle tärkeiden ihmisten kanssa tai sinulle tärkeiden harrastusten parissa. Kirjoita jokaisesta kuvasta muutama rivi kertoen, mikä niissä ihmisissä tai paikoissa on sinulle erityisen tärkeää ja mitä ne sinulle merkitsevät.
- Mieti hetki sanaa osallisuus. Mitä se sinulle tarkoittaa? Ota viisi kuvaa, jotka mielestäsi kuvaavat sanaa osallisuus. Kirjoita niistä muutama rivi siten, että pystyt avaamaan ajatuksesi muille myöhemmin.



Sanataide

- Mieti hetki sanaa osallisuus. Mitä se tuo sinun mieleesi tai mitä se mielestäsi tarkoittaa? Mieti sitten hetki itseäsi. Millaisissa tilanteissa koet olevasi osallinen? Miltä se tuntuu ja mitä ne tilanteet vaativat? Tuleeko osallisuus jostain ulkoapäin vai vaatiiko se jotain myös sinulta? Kirjoita ajatuksiasi vapaasti.
- Listaa itsellesi tavoitteita osallisuutesi vahvistamiseksi. Esimerkiksi; soitan jollekin ystävälle tai sukulaiselle, ehdotan tapaamista jonkun sukulaisen tai ystävän kanssa, menen jonnekin tapahtumaan tai harrastuksen pariin, jossa voin tavata ihmisiä... jne. Tavoitteet voivat olla juuri sen kokoisia kuin sinun elämäsi on sopivaa ja juuri sellaisia kuin itse haluat. Aseta itsellesi ainakin viisi tavoitetta, joista pyrit viikon aikana toteuttamaan ainakin kaksi. Jokaisen tavoitteen saavutetuksi kirjoita hetki siitä, miltä se tuntui.



Kuvataide

- Piirrä osallisuuden kehä, joka kuvastaa sinulle tärkeitä asioita elämässäsi. Sisäkehässä on sinulle tärkeimmät asiat, sellaiset, jotka saavat sinut tuntemaan itsesi tarpeelliseksi ja tärkeäksi muille, sekä sinun läheisimmät ihmiset tai eläimet, harrastukset tai asiat, jotka tuovat sisältöä elämääsi. Piirrä toiselle kehälle sellaisia asioita, joita koet tarvitsevasi lisää elämääsi tai joiden uskot lisäävän osallisuuden tunnettasi. Kolmannelle kehälle piirrä asioita, joihin voisit itse vaikuttaa ja joiden tiedät lisäävän osallisuuden tunnettasi. Koristele kehäsi haluamallasi tavalla.
- Mieti mikä voisi olla sinun oma kannustuslauseesi itsellesi, esim. "Minä riitän", "olen rakastettu", "voin olla se, joka olen", "mitään pahaa ei tapahdu, kun paljastan, millainen pohjimmiltani olen", "olen hyvä juuri sellaisena kuin olen". Suunnittele omasta kannustuslauseestasi huoneentaulu ja tee se.



Musiikki

- Etsi kappaleita, jotka kuvastavat sinun mielestäsi ystävyyttä. Valitse yksi kappale ja nosta sieltä yksi "laini" eli rivi tai muutama tai kertosäe, joka kuvaa sinusta osallisuutta tai ystävyyttä siten, että se kolahtaa juuri sinulle. Poimi valitsemasi kohta erilleen, ja kirjoita sen ympärille oma kertosäe tai jatkoa sille siten, että se kuvastaa sinun ajatuksiasi ystävyydestä tai osallisuudesta.
- Etsi kappaleita, joiden sanoman kautta voisit kertoa läheillesi siitä, kuinka tärkeitä he ovat sinulle tai mitä he sinulle merkitsevät. Jos mahdollista, soita tämä kappale tälle ihmiselle ja keskustelkaa siitä, millaisia ajatuksia se teissä herätti. Kokoa keskustelu vielä kirjoittamalla siitä vapaata ajatuskenttää myöhemmin itsellesi.