

# Taidot tehtäväosio



## Valokuvaus

- Mieti hetki millaisia taitoja uusia haluaisit oppia? Ota viisi kuvaa, jotka ilmentävät sinulle tämän uuden taidon oppimista. Pura kuvien ajatuksia muutamalla virkkeellä.
- Mieti viisi erilaista tunnetta, joita uusien taitojen opetteleminen sinussa herättää. Ne voivat olla mitä tahansa. Valittuasi tunteet, ota niistä kuvat. Mitä esimerkiksi intoa kuvaavassa kuvassa voisi olla? Entä hämmennystä kuvaavassa? Kuvien ei tarvitse esittää mitään, eikä niissä tarvitse olla ihmisiä jos et niin halua. Pääasia, että ne kuvastavat valittua tunnettasi juuri sinulle. Merkitse kuvien alle tunne, jota se edustaa.



## Sanataide

- Mieti hetki millaisia uusia taitoja haluat oppia tai mistä haluat saada tietoja. Kirjoita sitten lyhyt kirjoitelma siitä, mitä se sinulta vaatisi? Pohdi myös millaisia haasteita näet tavoitteiden ja haaveiden toteutumisen tiellä? Voitko itse vaikuttaa niiden toteutumiseen? Millaisia pieniä askelia voisit ottaa kohti tavoitteidesi saavuttamista?

### Jatka lauseita.

- |                                      |                           |
|--------------------------------------|---------------------------|
| - Minä olen...                       | - Olen valmis...          |
| - Minulle on luontaista...           | - Epäroin...              |
| - Minulle on helppoa...              | - Uskon...                |
| - Joskus minun voi olla haastavaa... | - Päätän...               |
| - Haluaisin...                       | - Minun täytyy...         |
| - Oloni on vahva, kun...             | - Tiedän, että...         |
| - Haluaisin oppia...                 | - Minun täytyy muistaa... |
| - Tiedän, että se vaatisi minulta... |                           |



## Kuvataide

- Ota iso kartonki ja nimeä sen toiseen päähän tavoitteesi, jota kohti haluat kulkea. Tee sen jälkeen kartongille polku, jossa on 15 askelmerkkiä ennen maalia. Kirjoita sitten askelmerkkeihin seuraavat kysymykset:
  - Mitä olet jo tehnyt tavoitteen eteen?
  - Mitä voimavaroja tarvitset tavoitteeseen päästäksesi?
  - Mikä on pienin askel, jonka voit ottaa jo tänään?
  - Mitä sinun pitää vähentää?
  - Minkä tekemistä sinun tulee lisätä?
  - Tarvitsetko jotain uutta taitoa? Mitä?
  - Mitä ennestään osaamaasi sinun tulee kehittää?
  - Kuka voi auttaa sinua?
  - Keneltä voit pyytää etenemisestäsi palautetta?
  - Mikä vahvistaa sinua matkasi aikana?
  - Miten palkitset välitavoitteen saavuttamisesta?
  - Mistä voit päästä irti?
  - Mikä on viimeinen askel, joka sinun tulee ottaa?
  - Miltä sinusta tuntuu, kun olet päässyt tavoitteeseesi?
  - Mikä kaikki on mahdollista nyt?
- Vastaa näihin kysymyksiin sanoin, kuvin tai symbolein. Koristele oma polkusi ja lisää sinne itsellesi voimaa tuovia asioita.
- Laadi edellisen tehtävän pohjalta itsellesi tavoite vuori, jonka huipulla siintää tavoitteesi. Laadi kuvaan aikataulun omaisesti hahmotelmaa siitä, kuinka etenet kohti saavutustasi. Miten aloitat kiipeämisen ja mitä seuraavaksi tapahtuu ja milloin? Millainen sää tai olosuhteet kussakin vaiheessa ovat?



## Musiikki

- Kirjoita oman elämäsi räppi, jossa pohdit tavoitteidesi saavuttamista ja sen haasteita. Muista, että räp saa kärjistä asioita, mutta tähtää silti voimaannuttavaan, minä pystyn ja kykenen- ajatusmaailmaan, jossa kaikki on mahdollista! Cheekin sanoin – "Kuka muu muka?"
- Etsi sellaisia kappaleita, jotka sinun mielestäsi kertovat elämänmuutoksesta tai jotakin unelmaa kohti menemisestä. Valittuasi kappaleen pohdi ja kirjoita, mitä laulaja on mahdollisesti ajatellut ja tuntenut ennen omaa matkaansa? Millaisiin haasteisiin hän on voinut matkallaan kohti tavoitettaan törmätä? Onko matkalla ollut haasteita? Kuinka hän on mahdollisesti haasteista selvinnyt? Mitä tavoitteen saavuttaminen on tuonut hänen elämäänsä? Miltä hänestä mahtaa tuntua tavoitteen saavutettuaan?